

授業 I

2年コミュニケーション・デザイン科（基礎）学習指導案

2年梅組（男子9人，女子20人）

授業者：宗我部 義則

松枝由紀子（日本アンガーマネジメント協会ファシリテーター）

1 題材名 怒りの感情とのつきあい方～アンガーマネジメント～

2 授業のデザイン

【学習の課題】

- ①アンガーマネジメントって何？
アンガーマネジメントとは。
- ②さまざまな場面や状況で自分の怒りの感情を考えよう。
自分の感情と向き合う。



【学習のゴール】

- アンガーマネジメントとは「怒らないことではなく、怒る必要のあることは上手に怒り怒らなくていいことは怒らなくなること」だということを学ぶ。
- 怒りの感情のマネジメントの方法を学ぶ。
- 場面や状況における自分の怒りの感情やそう感じる自分と向き合う。

【学習材・ツール】

- 教材スライド（日本アンガーマネジメント協会）
- アンガーマネジメントゲーム for teen（同）
 - ・怒りの感情が生まれそうな状況のカード
 - ・自他の怒りを予想する温度計カード
 - ・自他の認識を意識化する対話

【関連して活用される知識・理解・技能】

- ・対話の基礎（ロールプレイによるアサーション等）

【授業設定の理由】

問題解決力という側面からは、論理的な思考力だったり、創造的な発想力だったり、そうした思考力をいかに鍛えるかに焦点が置かれることが多い。CD科でも「思考・判断」の領域を設定し、論理的な思考や創造的な思考にかかわる知識や技能を取り上げて指導していく。しかし、協働的な課題解決、すなわち他者とともに課題や困難を解決していくということを考えるなら、そうした思考の力を効果的に発揮していけるためにも、実は私たち人間が人間だからこそもつ「感情」というものの働きにも注目すべきであろうと考える。例えば、私たちが他者と協働して問題の解決を図っていこうとするとき、実は自分の感情を大切にするとともに、ときには自分の感情を自覚し、逸る自分を冷静に落ち着かせたり、他者とのやりとりや困難に対して抱いた負の感情を前向きに転じたりしていくことが必要になることがあるだろう。自分の感情を自覚し、活かしたり制御したりしながら、問題に向かったり対話の場に臨んだりすることは、実は協働的な課題解決の基盤の一つだと考えるのである。その一つがアンガーマネジメントという考え方であり、実践である。

アンガーマネジメントとは、1970年代のアメリカで始まった心理教育、心理トレーニングである。日本アンガーマネジメント協会によれば、「怒らないことを目的とするのではなく、怒る必要のあることは上手に怒れ、怒る必要のないことは怒らなくて済むようになることが目標」だという。日本では2011年ごろから急速に普及し始め、さまざまな立場、職種の人の中に広がっている。義務教育段階への導入は、アメリカでは積極的に行われているようだが、日本では注目されつつある段階と言えるだろう。本単元では、CD科の「対話・協働」領域の目標及び以下の指導事項に関連付けて扱う。

【目標】 社会の課題の協働的解決において、自他を生かし、温かみのある対話をし、円滑に討議を進めることの価値を理解するとともに、その能力と態度を伸ばす。

【指導事項】 ア対話・話し合いの基礎

(ア) 互いの立場や考えを尊重し、建設的で穏やかな対話の場を作るうえで大切なことを考えること。

【学習の展開】

第1時 自分の感情との付き合い方～アンガーマネジメントとは～

第2時 こんなときどうする？～アンガーマネジメントゲームfor teen で遊びながら（本時）

3 単元の評価

コミュニケーション・デザインに関する知識・技能	コミュニケーション・デザインのための思考・判断・表現	コミュニケーション・デザインへの態度
三つの暗号、コーピングマントラ等アンガーマネジメントのさまざまな方法について知る。	場面や状況を想定して、その時の自分の心の状態を予想し、対応の仕方について考える。	アンガーマネジメントについて関心をもち、今後に生かそうとする。

4 本時の学習

(1) 本時の目標

- ① さまざまな場面を具体的に想定して自分の感情やそう感じる自分と向き合っていく。
- ② 同じ出来事や状況に対しても、人によってさまざまな感じ方があることを知り、自分の感情や、そう感じる自分を相対化する学習経験とする。

(2) 本時の展開

	主な学習内容と活動	指導上の工夫・配慮
課題設定	1. 前時の復習 アンガーマネジメントとは？ ・三つの暗号 ・怒りの温度 ・コーピングマントラ ・怒りスイッチ 2. 本時の学習目標をつかむ ◎同じ出来事や状況について、自分の怒りの温度を考えたり他の人の温度を当てたりするゲームを通して、怒りの感情と向き合う。	○短時間で前時の学習をふりかえる。 ・本時の学習に関連する内容を中心に。 ○さまざまな場面や状況を想定して、こんなとき自分は？と考えることをつかませる。 (宗我部が担当)
課題追究	3. アンガーマネジメントゲーム for teen (1) ゲームの説明 (ゲストティーチャー) ①カードの場面の怒りの温度を考える。 ②互いの温度を予想する。 ③温度を発表しあい誤差について話し合う。 (2) ゲームを体験する ①一度やってみてやり方を確かめる。 ②グループで次々に進めていく。	○ゲームのやりかたをつかませ、自分たちで進められるようにガイドする。(以下ゲストT) ○ゲームの進行を補助する (TT体制) ・対話を促す。 評：アンガーマネジメントゲーム for teenのやり方をつかみ、積極的に取り組んでいるか。 (観察・机間指導)
省察	4. 気づいたことをシェアする ・アンガーマネジメントという考え方と出会った感想や、生かし方についてまとめる。	評：自分の怒りの感情やそう感じる自分について気づきをまとめているか。

(3) 本時の評価の観点

- ①場面や状況を想定して、その時の自分の怒りの状態を予想している。 【思考・判断・表現】
- ②ふり返りを通して、自分の怒りの感情やそう感じる自分について気づきをまとめているか。 【態度】

[参考・引用文献]

- 日本アンガーマネジメント協会のサイト <https://www.angermanagement.co.jp/>
- 安藤俊介『アンガーマネジメント入門』2016朝日文庫 他