

3 自分をコントロールする力を

周囲の人とのよりよい関係を築くための活動「人と人との関係づくり」を設けました。
具体的な活動を示しているので、ソーシャルスキルトレーニングとしても活用できます。

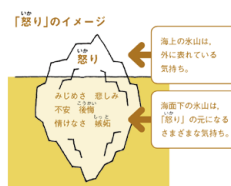
感情をマネジメントしてみよう

人は、悲しくなったり、不安になったり、時にはかっとなったりと、自分でもどうしてよいかわからずに、自分の感情に振り回されることがあります。その結果、周りの人も巻き込んで傷つけてしまう場合もあります。
自己嫌悪に陥らずに、どうすれば、自分の感情や気持ちをマネジメント（管理）できるかについて、考えていきましょう。

1 感情の一つ「怒り」とは？

人には、いろいろな感情があります。相手にわかるように自分の気持ちを伝えたり、相手の気持ちをわかろうとしたりすることは、とても大切です。特に、「怒り」は、うまくマネジメントしないと、人間関係が壊れてしまうこともあります。

「怒り」という感情は、初めから「怒り」として感じるのではなく、さまざまな気持ちが、しだいに「怒り」として表出されると考えられています。



2 受け止める側の気持ちを想像してみよう

グループをつくって、次の場面でのBさんの言葉を、二つのパターンで演じてみましょう。見ている人は、AさんがBさんの言葉をどんなふうを受け止めたか、意見を出し合います。

例 掃除当番のAさんが掃除に来ませんでした。
次の日、BさんはAさんに、「昨日の掃除当番、Aさんじゃなかったっけ。」と声をかけました。

パターン1 いらした気持ちを伝えるように。
パターン2 心配している気持ちを込めて。



3 マネジメントの方法を考えよう

「怒り」をマネジメントする（「アンガーマネジメント」という）には、どうすればよいでしょう。次の場面で考えてみましょう。

例 あなたと友達はお泊まり会をしていたのに、当日になって、友達からSNSで「今日は遊べない。」とだけ、伝えられました。

- あなたの「怒り」は、どれぐらいか、「怒り」の温度計に色を塗りましょう。
- 「怒り」の元は、どんな気持ちが隠れているか、考えましょう。
- 「怒り」をマネジメントするために、次のことをしてみましょう。
 - ・深呼吸する。・気持ちを落ち着かせる。・楽しいことを考える。
- 怒りすぎは格好が悪いと考える。
- 友達にも理由や事情があると考えよう。

● 友達とべアになって、自分にとって、●の中のどの方法がいちばん効果があったかを伝え合おう。

他の方法があるかも考えよう。



4 気づいたことを交流しよう

グループになって、次のことについて意見交換をしましょう。

- 3の活動を通して、感じたことや考えたこと。
- 他の「怒り」が生じる場面と、それをマネジメントする方法。
- 感情をマネジメントするときに、どのようなことが大切か。
- なぜ、感情をマネジメントすることが必要なか。

5 他の場面でも活用しよう

感情のマネジメントが大切であることに気づきましたか。「怒り」の感情をそのまま表出することで解決しようとせず、マネジメントしたうえで、落ち着いて自分の気持ちを表していきましょう。

つなげよう

- 自分の「怒り」をマネジメントしようとした体験を、書き出してみましょう。どんなことに気づいたか、「怒り」の理由は何か、どうやってマネジメントしたか、それはうまくいったかを書き留めてみましょう。

2年「コラム 感情をマネジメントしてみよう」p.26

自分の感情に振り回されないようにすることについて、五つのステップで考えることができます。

他学年では……

1年「コラム 自分の気持ちを相手に伝えるには」p.28

自分の気持ちを伝えたり、相手の気持ちを理解したりする活動を紹介しています。

3年「コラム 自分を受け入れるために」p.30

一人一人の自尊心を育むことも、いじめを防ぐことにつながります。

光村図書は「いじめ問題」をこう考えました

「いじめはいけないこと」と、多くの生徒はわかっています。

同時に、「いじめをなくすこと」の難しさにも直面しています。

そんな生徒たちに、教科書は何ができるのか。

光村図書では、次の三つのことを大切にして、教科書を編集しました。

1

3年間を通して、じっくりと向き合う

2

1年間を通して、意識する

3

自分をコントロールする力を

内容解説資料

発行者：小泉 茂 発行所：光村図書出版株式会社

〒141-8675 東京都品川区上大崎 2-19-9

電話 03-3493-2111（代表） 光村図書ウェブサイト www.mitsumura-tosho.co.jp

印刷：協和オフセット印刷株式会社 デザイン：陽々舎



光村図書

この資料は、一般社団法人教科書協会が定めた「教科書発行者行動規範」に則って作成したものです。



光村図書

[illegible]

32	33	34	35
箱根駅伝に挑む きこっ	アイヌの歌を歌いたい	アンネのバラ	泣いた赤おに
166	170	174	178
			友情・信頼
			広げよう 人と人との関係づくり
			大人と接するときには
			日本各地の世界遺産
			教材別テーマ一覧
			あなたへのメッセージ
			先生方・保護者の方へ
			この教科書が目ざした
			二年生の姿
			学びの記録
			折込
			192
			190
			188
			185
			184

●本書は、次の三つのシーズンに分かれています。

シーズン1 自覚をもって 四〜八月

シーズン2 広い視野で 九〜十二月

シーズン3 よりよい生き方を求めて 一〜三月

シーズンの中には、テーマをもった、幾つかのユニットに分かれています。

●教材の冒頭^{はじまり}に付いている印

自分自身に関すること

人との関わりに関すること

集団や社会との関わりに関すること

生命や自然などとの関わりに関すること

2 年 目 次

2

1年間を通して、意識する

「いじめ問題」に関連する教材を、**さまざまな内容項目**で取り上げました。生徒が**多面的・多角的に**「いじめ問題」に向き合うことができます。



2年「24 優しさの光線」p.124



2年「19 『桃太郎』の鬼退治」p.96

1 3年間を通して、
じっくりと向き合う

クラス内の人間関係が形成される5～6月に、**ユニット「いじめを許さない心について考える」**を設けました。いじめの起きないクラスづくりをサポートします。

教材 1

「いじめ問題」と関わりの
深い教材で、考えます。



深めたいむ

教材1で考えたことを生かして活動し、考えを深めます。



教材 2

教材1と「深めたいむ」を踏まえて、考えを広げます。

