

The background features a series of concentric circles in light gray, some solid and some dashed, creating a ripple effect. A large, solid blue speech bubble is centered on the page, containing the main text.

自立活動  
～アンガーマネジメント～

## 本時の活動

- ① 本時の目標、流れの確認
- ② 気持ちのチェックシート(事前)
- ③ 自立活動のルール
- ④ まじかるばなな(アップ)
- ⑤ アンガーマネジメントゲーム！！
- ⑥ 気持ちのチェックシート(事後)

## 本時の目標

○アンガーマネジメント  
ゲームをして、自分の怒  
(いかり)りのツボを知る②

気持ちのチェックシート！！

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
マジ最悪	最悪	マジヤバイ	ヤバイ	プチヤバイ	プチいいね	いいね	マジいいね	最高	マジ最高

自立活動の  
ルール確認

- ①人の話に共感する。
- ②否定（批判）しない。

# 肯定・共感＝傾聴

## 共感の具体例

【ことば】

「うん」「へえ～」「ほおー」

「あるある！！」「そうかあ」

「そうなんだ！！」「わかる」

「いいね」「すごいね」

「おー」「そだね～」など…

# 否定・批判・非難

【ことば】

「ない」「まじ?」「無理」

「だまれ」「おかしくない?」

「意味わかんない」「だめ」

「関係ある?」

「面白くない」など…

否定の具体例

ウォーミング  
アップ

いつもどおりの

まじかる

ばなな！！



☆アンガー  
マネジメント  
ゲーム！！☆

- ①「怒りのできごとカード」をよく切つて、うら向きで山にして真ん中に置く。厚紙の温度計カード11枚も、その横におく。
- ②じゃんけんで勝った人が、最初の「回答者」になり、その人から時計回りにゲームを進める。回答者は、厚紙の温度計カード11枚を持ちます。

☆アンガー  
マネジメント  
ゲーム！！☆

- ③回答者は怒りのできごとカードを1枚引いて表向きにし、その内容を全員の前で読む。そしてそこに書かれているできごとがもし自分におこった場合、どのくらいの怒りを感じるか「怒りの温度」を、温度計カードの0～10の11段階で決め、そのカードをうら返しにして、自分の前に置く。
- ④その後、回答者がどの温度のカードを選んだかを予想して、それぞれの温度計カードの中から選び、自分の前に出します。

☆アンガー  
マネジメント  
ゲーム！！☆

- ⑤全員が温度計カードを選んだら、回答者のカードを見せて、同じカードなら2点、同じ人がいなければ一番近いカードの人は1点もらえる。
- ⑥次は前回の回答者の右どなりの人が回答者になり、①～⑤を行う。

☆アンガー  
マネジメント  
ゲーム！！☆

■スターテイン！！