

キャリアナビゲーター通信 Vol.9

キャリア学習「アンガーマネジメント」を実施しました。

9月15日（木）5限総合的な学習の時間にて「アンガーマネジメント」を実施しました。「怒りの感じ方は、人それぞれ違うことを知る」「怒りを感じたときの対処法について考え、実践できるようになる」ことを目標に、右図のような場面でのどの程度怒りを感じるか温度計で示し、グループで共有したり、怒りの対処法について考えたりしました。

<ワークシート（一部）>

	シチュエーション	自分	() さん	() さん	() さん
①	下校の時、隣の人が開いた傘が自分の顔に当たった。	温度 ℃	温度 ℃	温度 ℃	温度 ℃
②	今から勉強しようと思っていたのに、家の人から「勉強しなさい」と言われた。	温度 ℃	温度 ℃	温度 ℃	温度 ℃

<怒りの対処法について（授業スライド）>

怒りの奥にある本当の気持ち

- ・傷ついた「悲しみ」
- ・期待が外れた「失望感」
- ・わかってほしい「孤独感」
- ・わからない「不安」 など

怒りを感じることは悪いことではない。

でも・・・
抑え込んだり、人にぶつけるのもよくない・・・

うまくコントロールできるようになるのが大事

怒りの対処法

6秒カウントダウン
※怒りのピークは、早く6秒間。

怒りの対処法

アンガーログ
※書いてすっきり、話してすっきり

<生徒の感想>

- ・怒りは決して悪いことではないことが改めて分かった。自分が知らなかった対処法もあることがわかったからこれからの参考にしたいと思った。
- ・考えてみると、たくさんの対処法があり、いろいろ試してみようと思った。

「怒り」は、人間にとって自然な感情のひとつで、怒りを感じる事が悪いことではないことやうまくコントロールできるようになることが大事だと学びました。

ご家庭でもぜひ一緒に、怒りの感じ方の違いや、怒りへの対処法についてお話ししてみてくださいね♪

キャリアナビの
ひとこと



キャリア学習「ジョハリと仕事の窓」を実施しました。

9月30日（金）6限総合的な学習の時間にて「ジョハリと仕事の窓」を実施しました。「ジョハリの窓」は、自己分析をしながら他者との関係を知ってコミュニケーションを模索する心理学モデルとして生まれたものです。今回の授業では、ジョハリの窓を使って、「自分からみた自分と他者からみた自分の違いを知る」ことを目標に実施しました。（裏へ）

<ジョハリの窓>

	自分は知っている	自分は気づいていない
他人は知っている	<p>開放の窓</p> <p>自分も他人も知っている自己</p>	<p>盲点の窓</p> <p>自分は気が付いていないが、他人は知っている自己</p>
他人は気づいていない	<p>秘密の窓</p> <p>自分は知っているが、他人は気が付いていない自己</p>	<p>未知の窓</p> <p>誰からもまだ知られていない自己</p>

