

実践事例 01

	健康の保持	○	環境の把握
○	心理的な安定		身体の動き
○	人間関係の形成		コミュニケーション

「怒りのレベル表」を作ろう！

【対象の児童生徒について】

学校・学年	中学校・1年生
障害の種類	自閉スペクトラム症
実態（障害の程度や状態等）	<ul style="list-style-type: none"> ・腹が立つことがあっても相手に上手く伝えられず、怒りが溜まって乱暴な振る舞いをしてしまう。 ・苦手な活動があると、不安な気持ちが大きくなり、些細なことでも怒ってしまうことがある。 ・落ち着かない時には、自分から相談室に行き、自分で気持ちを落ち着かせようとする姿が見えつつある。 ・音楽を聴いたり、オイル時計を眺めたり、好きなぬいぐるみを抱きしめると、気持ちが落ち着きやすい。 ・同級生と話すよりも、教員など大人と話すことを好む。 ・落ち着いている時には、教師からの質問に答える形で、言葉のやりとりをすることで、自分の考えを教師に伝えることができる。 ・あまり親しくない相手と面と向かって話すのは苦手だが、電話相談等に自分で電話をかけ、自分のこと（行動について）を話すことができる。 ・自分が怒っている姿を見られることが嫌で、怒りたくないと思っている。
長期目標	腹が立つことがあっても相手に自分の気持ちを伝えることができる。
短期目標	腹が立ったときには、どのように対応すればよいか、教師と一緒に考え、実践することができる。

【授業概要】

「怒りのレベル表」を作成する活動を通して、どんなことに腹が立つのか、またその際にどのような体の変化が見られるかなどについて分析をすることで、生徒が自身の怒りの傾向を知ることができるようにする。

生徒の実態の変化に伴って、「怒りのレベル表」も修正できるように ICT を活用して表の作成を行えるようにする。

【授業展開】（1 単位時間）

目標	腹が立ったときの対応を教師と一緒に考え、実践に向けて見通しをもつことができる。
学習活動	指導の手立て
1 本時の活動の流れ・目標を確認する。	・見通しをもって活動に取り組めるように、視覚的に活動の流れを示す。
2 腹の立つことを1から5までのレベルに分け、ワークシートに記入する。	<ul style="list-style-type: none"> ・腹の立つことを想起しやすいよう、最初にいくつか例示をする。 ・教師も生徒と一緒に自分自身の怒りのレベル表を作成することで、どんなふうワークシートに記入したらよいか分かりやすいようにする。
3 レベル表の横に、その時の自分の体の変化（汗が出てくる、体を小刻みに揺らす、顔が熱くなるなど）を記入する。	・書くことが活動の妨げとならないよう、教師との口頭のやり取りを通して考えをまとめたり、書く補助をしたりする。
4 怒って乱暴な振る舞いをしそうなどの対応をいくつか考える。	・いくつか実際に試してみることで、本人が実際にできそうだと思うようにする。
5 まとめと振り返り	・実際の生活で実践できるように今回作成した表をいつでも見ることができるよう位置に掲示する。

【成果と課題等（生徒の振り返り）】

怒りにレベルがあることに驚き、些細なことでも怒っていたことに気付くことができた。

授業後、在籍校にて腹が立っている時に、「どうする？」という教師の言葉掛けに対し、自分から落ち着く場所に移動できる回数が増えてきつつあると在籍校の担任より連絡があった。ただ、専科の教員の授業では実践が難しい。そのため、今後は専科の教員にも指導や支援について説明をする必要があると感じている。

【実践者の声】

レベル表を作成することで対象生徒が視覚的に自身の状態について分析することができ、効果的だった。今後は、生徒の状態に応じて、修正しながら実践を積み重ねていきたい。

怒りのレベル表

どんな時

身体の変化

対処法

	どんな時	身体の変化	対処法
4 			
3 			
2 			
1 			
0 			

【振り返り】 ※実践してみてどうだったかを振り返ってみよう！