

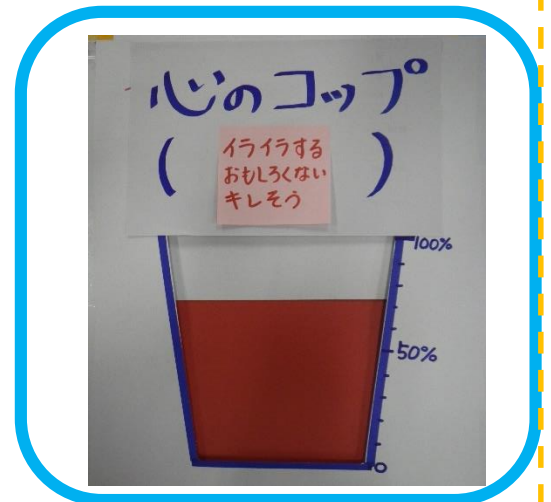
児童・生徒の実態

イライラして物音をたてたり、暴言が出たりすることが頻繁にある。かっとなると物を投げたり、つかみかかったりする。

☆手立て・合理的配慮

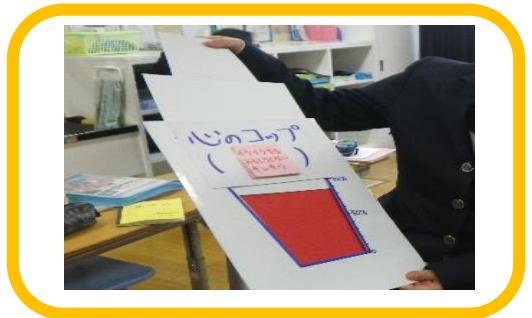
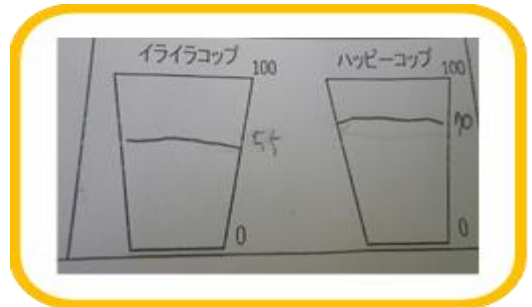
アンガーマネジメントの手法を活用した「心のコップ」ワークシート記入により、自分の感情を客観視し、ストレス管理することができるようにする。

- ・ 道徳や学活の時間を活用して、「心のコップ」にイライラした感情がどのくらいたまっているか、図示する練習をする。いっぱいになると、水がコップからあふれてこぼれるように、感情がかっとした状態になることを理解させる。また、イライラした感情を減らす方法があることを確認し、「好きなことをする」、「話を聴いてもらう」、「安心する場所で過ごす」などの対処方法についても学級で話し合う。



朝の会のときに「心のコップ」ワークシートに記入する。

- ・ イライラがたくさんたまっているときは、すぐに個別タイムをとって、「ねむい」「朝お母さんに叱られた」「友達にいやなことを言われた」など、話を聴く。
- ・ 絶対にいけない3つのこと「人を傷つける（暴力・暴言）はだめ」「物をこわすのはだめ」「自分を傷つけるのはだめ」を確認する。
- ・ どうしたら少しでも減らせるか、先生と相談する。「好きな本を読む」とか「先生、話を聴いてください」など自分なりの方法を見つけることができるようになる。



支援を受けてみて

- ・ 自分がイライラしていても、心のコップで先生や親に話すと、かっとしなくなりました。自分でも気をつけるようになりました。(本人)