

## 4 知って得する セルフ・コントロール

### 嫌な気分への対処法

#### 感情によって行動が左右されている

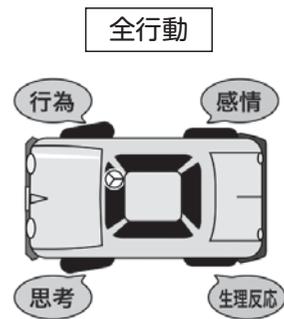
「イライラしたので窓ガラスを割った」「今日は気分が落ち込んでいるので学校に行かない」など、子どもたちの訴えには感情に重きを置いているものが多いように感じられます。感情によって行動が左右されていると言える状況ではないでしょうか。感情にとらわれてばかりいると、なかなかそこから抜け出せません。

このアクティブラーニング授業では、感情をセルフ・コントロールする方法を身につけることによって、今までよりも毎日の生活がうまくいくことを体感してもらうことをねらいとしています。この学びを通して、感情に左右されるのではなく、自ら行動を選び取っていく力を身につけてほしいと考えています。

#### 『全行動』——4つの要素

選択理論の提唱者ウィリアム・グラッサー博士によると、「人は誰でも自分の基本的欲求を満たそうとして行動している。その行動は『行為』『思考』『感情』『生理反応』という四つの要素からなる。

四つの要素は分離できないものと考えて『全行動』ととらえる」としています。それらは右の図のように車にたとえられています。



私たちが行動するときには、この四つの要素が同時に働きますが、それぞれは異なる性格を持っています。

#### 【行為】…動作のこと

(例) 歩く、走る、笑う、食べる、泣く、本を読む、挨拶をする、拍手する等

#### 【思考】…考えたりイメージすること

(例) 旅行の行き先を考える、昨日の夕食を思い出す等

#### 【感情】…気分や気持ち、またその変化

(例) 喜怒哀楽、イライラ、憂鬱等

#### 【生理反応】…身体反応のこと

(例) 汗が出る、血圧が上がる、だるい、食欲不振、脈拍が速くなる等

#### 感情と生理反応は変えにくい

車の絵では前輪に「行為」と「思考」、

後輪に「感情」と「生理反応」が描かれています。コントロールしやすいのはハンドルの付いている前輪の「行為」と「思考」で、これらをうまくコントロールすることで後輪の「感情」と「生理反応」が変化します。つまり「感情」と「生理反応」は直接コントロールすることは難しいことを示しています。このことを授業では次のようなアクティビティを通して体感してもらいます。

**手拍子で合図をしたらA～Eを、自分の意思で試してみよう。**

- A：足踏みする
- B：楽しかったことを思い浮かべる
- C：イライラする
- D：隣の人を大好きになる
- E：体温を二度上げる

Aの「行為」とBの「思考」は、自分の意思で比較的容易にできます。しかし、C・Dの「感情」、Eの「生理反応」は自分の意思ですぐにできるものではありません。

このように、全行動の四つの要素には、すぐにできる＝変えやすいものと、すぐにはできない＝変えにくいものがあることがわかります。「感情」や「生理反応」はすぐには変えられないことが理解できれば、「イライラ」や「悲しい気持ち」は、それ自体をすぐに直接変えようとするのは難しいことだと気づきます。

### 感情をコントロールするには

では、変えにくい「感情」や「生理反応」をどのようにコントロールすればよいのでしょうか。それにはまず、比較的

変えやすい「行為」や「思考」を変えてみましょう。ここでは、冒頭の「イライラしたので窓ガラスを割った」という例で考えてみましょう。

**【行為】 窓ガラスを割った**

**【思考】 「自分だけが怒られる」「○○のせいで」「悪いのは自分ではない」**

**【感情】 イライラする、ムカつく**

**【生理反応】 脈が速くなる、顔が赤くなる**

このような状態で「感情」や「生理反応」を直接、すぐに変えようとしても難しいですね。しかし「行為」と「思考」ならば、工夫次第で変えられる可能性があります。

**【行為】 深呼吸してみる、窓ガラスでなくパンチングボールを殴る、その場を離れて話のわかる人のところに行く**

**【思考】 「別の解決策が見つかった」「全部はうまくいかなかったが、○○はできていた」「失敗は将来に役立つかも」**

このように「行為」や「思考」を変えてみれば、それに伴って「感情」や「生理反応」も変化する可能性があります。この学びを通して、今まで自分や他人の「感情」に翻弄されていた子どもも、まずは何をすべきかに気づきやすくなります。

イライラや落ち込みといった感情にとられることなく、「今どのように行動したり、考えたりするのが効果的か」「自分が本当に望んでいることは何か」「そのために今の行動や考え方でうまくいくのか」と、自分自身を振り返る力がつけば、自分で行動を選び取っていくことができるでしょう。

# 知って得するセルフ・コントロール

年 組 番 氏名

## 1. コントロールしやすい？ コントロールしにくい？

◇次の1～20の中で、コントロールしやすいものには○を、  
コントロールしにくいものには×をつけてみよう。

1	大声を出す
2	理由を考える
3	気が重い
4	脈が速くなる
5	質問の答えを考える
6	うれしい
7	メールを出す
8	頭が痛くなる
9	熱が出る
10	友達とおしゃべりする

11	心臓がドキドキする
12	がっかりする
13	イライラする
14	音楽を聴く
15	楽しいことを考える
16	汗が出る
17	鳥肌が立つ
18	ワクワクする
19	ゲームをする
20	彼のことは放っておこうと考える

## 2. 分類してみよう

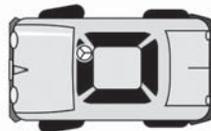
◇空欄 (a)～(d) には感情・思考・生理反応・行為のどれが入りますか？  
◇また、上の1～20の項目を4つに分類し、番号を書いてみよう。

( a 行為 ) やっていること

1 ・ 7 ・ 10 ・ 14 ・ 19
----------------------

( c 感情 ) 気持ち・気分

3 ・ 6 ・ 12 ・ 13 ・ 18
----------------------



( b 思考 ) 考えていること

2 ・ 5 ・ 15 ・ 20
-----------------

( d 生理反応 ) 身体の変化・反応

4 ・ 8 ・ 9 ・ 11 ・ 16 ・ 17
--------------------------

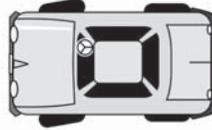
### 3. イライラしているときの全行動はどうなっているのか分析してみよう

( a 行為 ) やっていること

( c 感情 ) 気持ち・気分

例：窓ガラスを割る  
わめく

例：イライラ



( b 思考 ) 考えていること

( d 生理反応 ) 身体の変化・反応

例：自分だけが怒られる  
誰も自分を理解できない

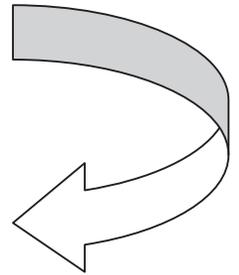
例：脈拍上昇  
体温上昇

### 4. a~dのうち、コントロールしやすいものは何ですか？ それをどのように変えたらいいでしょうか？

行為 → その場を離れる、深呼吸する  
思考 → 失敗は将来に役立つかもしれないと考える

### 5. その結果、感情と生理反応にはどんな変化がありますか？

感情 → イライラが少し収まってくる  
生理反応 → 平常に戻ってくる



### 6. 自分がイライラしているなと感じたとき、あなたはどうしますか？

### 7. まとめ

◇今日の授業で、一番印象的だったことは何ですか。書いてください。

## 学習指導案

1. 活動名 知って得するセルフ・コントロール
2. 教材 ワークシート「知って得するセルフ・コントロール」、振り返りシート
3. 本時の目標
  - ・全行動には「行為」「思考」「感情」「生理反応」という4つの要素があって、コントロールしやすいものと、直接はコントロールしにくいものがあることを理解する。その中で「行為」と「思考」はコントロールしやすいものであることを理解する。
  - ・「行為」と「思考」に注目して、幸せになるためのセルフ・コントロールの方法を学ぶ。
4. キーワード 基本的欲求、全行動、行為、思考、感情、生理反応、セルフ・コントロール
5. 指導計画

時間	学習活動	主な発問等	指導上の留意点 ☆児童・生徒への個別支援	評価の観点
5分	0. 本時の目標・活動についての説明（振り返りシートを使って、本時のねらいを確認）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・最近何か、がっかりしたりイライラしたりしたことがありますか。</li> <li>・そんなときは、どんな行動をとっていますか。</li> <li>・今日はイライラや落ち込みから抜け出す方法を考えてみましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・対処の方法は1つではないことを伝え、なるべく多くのケースを思い出してもらえようにながす。</li> <li>・自分とは違う対処方法があることに気づくようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本時のねらいに関心・意欲を持って取り組もうとしているか</li> <li>・自分の行動を振り返ることができたか</li> <li>・周りの人の意見を聞くことができたか</li> </ul>
5分	1. コントロールしやすいものと、しにくいものを分けて考える	<ul style="list-style-type: none"> <li>・イライラや落ち込みは、自分でコントロールできるかな。</li> <li>・ワークシートの1の文例で、コントロールできそうなものには○、コントロールしにくいものには×をつけてみましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・最初の2問くらいを皆で考えてから個人で行っていく。</li> <li>☆この時点では正確に理解していない子どもも多いので、答え合わせはワークシートの2の活動と一緒にやる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・活動に積極的に取り組もうとしているか</li> </ul>
10分	2. コントロールしやすいものと、しにくいものを体験し、分類してみよう 3. 分類してみよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手拍子で合図をしたらA～Eを、自分の意思で試してみよう。A：足踏みする……。</li> <li>・先ほどの20の文例について、4つに分類するとどれに当てはまりますか（ワークシートの2）。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・A～Eを板書しておくとうい。</li> <li>・自分の意思でやりやすいものと、やりにくいものを体感してもらおう。</li> <li>・「感情」「生理反応」は理解しにくいので、大まかな分類ができればよい。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コントロールしやすいものと、しにくいものがあることに気づけたか</li> <li>・活動に参加し、考えることができたか</li> </ul>

10分	4. 「全行動」と4つの要素について理解する	<ul style="list-style-type: none"> <li>・人が行動をするときは、今、分類した「行為」「思考」「感情」「生理反応」という4つの要素が同時にあるので、これを「全行動」と言っています。「全行動」は、このように車にたとえて説明することができます。</li> <li>・この絵を見て、どんなことに気づきますか。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・黒板に「全行動」の車の絵を示す（コピーや単純な車の絵を板書）。</li> <li>・「行為」と「思考」は前輪で示されていることに気づいてもらう。ハンドルで前輪を動かし、進みたい方向に行ける。つまり自分でコントロールできる。</li> <li>・「感情」と「生理反応」は後輪で示され、前輪の動きに引きずられるように動いていくことを理解できるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全行動と4つの要素の相互関係が理解できたか</li> </ul>
10分	5. イライラの原因と対処方法を考える	<ul style="list-style-type: none"> <li>・イライラしているときの自分の状態を分析してみよう（ワークシートの3）。</li> <li>・この中でコントロールしやすいのはどれですか。</li> <li>・「行為」と「思考」を、どのように変えたらいいですか（ワークシートの4）。</li> <li>・その結果、「感情」と「生理反応」はどんな変化があると思いますか（ワークシートの5）。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・個人で書いたあと、周りの友達とシェアし、何人かに発表してもらう。</li> <li>・「行為」と「思考」を変えることで、「感情」と「生理反応」にも変化が起きてくることに気づいてもらう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・活動に参加し、考え、取り組むことができているか</li> </ul>
10分	6. まとめと振り返り  ・振り返りシートの記入	<ul style="list-style-type: none"> <li>・イライラって「全行動」の分類では何になりますか。</li> <li>・イライラって直接コントロールできるのかな。</li> <li>・イライラした感情から抜け出すにはどうしたらいいでしょうか。</li> <li>・自分がイライラしているなと感じたとき、あなたはどのようにしますか（ワークシートの6）。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・イライラは「感情」であることを再確認する。</li> <li>・イライラは直接コントロールしにくいことを再確認する。</li> <li>・他の例として、「眠い」「だるい」「落ち込んでいる」などを取り上げてよい。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「全行動」について理解できたか</li> <li>・セルフ・コントロールする方法を考えたか</li> <li>・本時の学びを日常生活に活かそうとしているか</li> </ul>