

中高生の
”感情教育“が
今、求められています

アンガーマネジメント研修導入のご案内

現代の子どもたちは「感情の扱い方」を学ぶ機会が不足しています。

だからこそ、授業や特別活動の中で

アンガーマネジメントという“心の技術”を身につけることが、いま必要とされています。

教室で、こんな場面はありませんか？

些細なことで
怒り出す

自分の感情
をコント
ロール
できない

注意すると
逆ギレされる

怒りは悪い感情ではありません。
でも、伝え方や受け止め方を知らないと、
人間関係や自己肯定感に影響を与えることも。

アンガーマネジメントは「怒らない」ことではなく
「怒る必要のあることは上手に怒る」「怒る必要のないことは怒らない」技術です

研修の構成 (90分・45分×2コマ)

【1時間目】講義 (45分)
「怒り」ってどんな感情？
なぜイライラするの？
怒ってもいい。でも、どう表現する？
“6秒”で冷静になるテクニック

【2時間目】カードゲーム (45分)
怒りを引き起こす場面をカードで体験
「それ、そんなに怒る？」
→「私は怒るよ！」
怒り方は人それぞれ違うことを体感
「それぞれ違っていいんだよ」を伝える

研修導入のメリット

- 学級内の人間関係の改善
- トラブルの予防、減少
- 生徒の自己理解
- 自己肯定感の向上
- 先生の指導がスムーズに

「感情は、生徒の力になる。」

今の子どもたちに必要なのは「叱られること」より「学ぶこと」。
感情と上手につきあえる生徒を育てるために――

中高生のためのアンガーマネジメント 始めてみませんか？

実際に授業を受けた生徒さんの“声”

今日の授業で、感情のコントロールっておずかしいと思ってたけど、持ちを落ち着かせる考え方や行動を知ることができました。ゲームでは、自分と班の人とで“怒るポイント”が全然ちがっておどろきました。

これからは怒ったとき、そのまま終わらずに
「どうしてほしいか」を伝えることが大事だと分かりました。



感情を学ぶことは、生きる力につながります。
怒ってもいい。大事なのはその伝え方。

あなたの学校にも“感情教育”という新しい選択肢を。

お気軽にお問い合わせください

✉ cocohareliss5580@gmail.com

〒664-0012兵庫県伊丹市緑が丘1丁目3 2 4 RYUSEIビル3階



講師 庄野 晴美

大阪府出身、伊丹市在住の3児の母