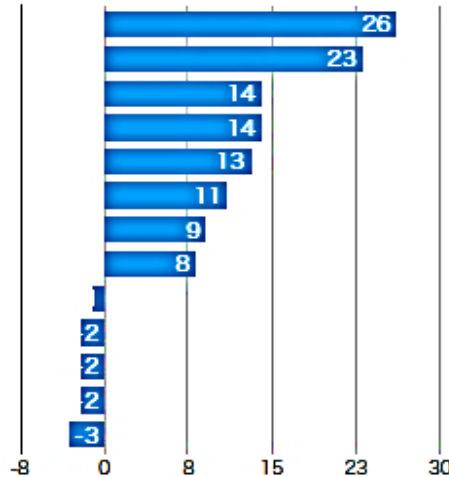




1年生では「衝動の抑制項目」（気持ちを抑える、深呼吸）がプラスの変化（望ましい行動への変化）1、2位を占め、以下、「タイムアウト、意識の切り替え」項目について4、3をつける

1年生 感情授業前後の行動の変化項目  
変化順

- 腹の立つ気持ちを抑えようとする（衝動の抑制）
- 深呼吸をして気持ちを抑える（衝動の抑制）
- その場を離れる（タイムアウト）
- 好きなこと（趣味）に没頭する（意識の切り替え）
- 今すぐ対処するか などと 優先順位を考える（解決志向）
- あきらめる
- じっと我慢する
- いつもより早く寝る（気分転換）
- 近くにあるものを投げる、または壊す（破壊行動）
- 相手をたたく、ける（暴力）
- 相手に自分の気持ちを伝える（コミュニケーション）
- 何も感じていないふりをして 笑ってごまかす（ごまかし）
- その場で口で言い返す（攻撃）

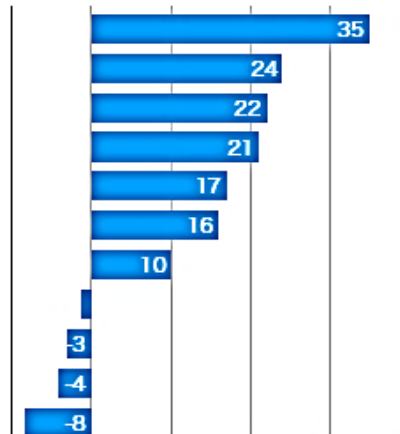


生徒が増えた。マイナスの変化では「その場で口で言い返す」の攻撃行動が減ったと自覚した生徒が見られた。

2年生では「衝動の抑制項目（深呼吸）」に加え、「嫌なことをしてきた理由を考える」相手の行動の推測、ついで「体を動かす」などの気分転換に関する項目について変化があったと自覚している。マイナスの変化では「相手を叩く」暴力行動、「物を投げる、壊す」破壊行動について減ったと回答する生徒がみられた。

2年生 感情授業前後の行動の変化項目  
変化順

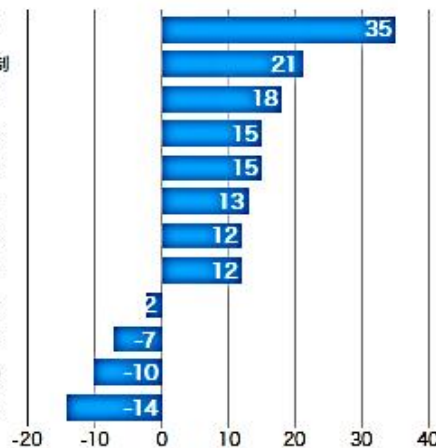
- 深呼吸をして気持ちを抑える（衝動の抑制）
- 嫌なことをしてきた理由を考える（推測）
- 体を動かして気分転換をする（気分転換）
- いつもより早く寝る（気分転換）
- 好きなこと（趣味）に没頭する（意識の切り替え）
- 今すぐ対処するか などと 優先順位を考える（解決志向）
- 何も感じていないふりをして 笑ってごまかす（ごまかし）
- 相手に自分の気持ちを伝える（コミュニケーション）
- どうすればうまくいくかと、できることを考える。（解決志向）
- 近くにあるものを投げる、または壊す（破壊行動）
- 相手をたたく、ける（暴力）



3年生では「今すぐ対処するか優先順位を考える」解決志向に関する項目での変化がダントツに多く、ついで深呼吸（衝動の抑制）、気にしない（気持ちの切り替え）体を動かして気分転換と続く。マイナスの変化では「言い返し」の攻撃行動が他の学年と比べても減少し、他の人に悪口をいう（周囲の巻き込み）、相手を叩く（暴力）が減ったと自覚している。

3年生 感情授業前後の行動の変化項目  
変化順

- 今すぐ対処するか などと 優先順位を考える（解決志向）
- 深呼吸をして気持ちを抑える（衝動の抑制）
- 気にしないようにする（気持ちの切り替え）
- 体を動かして気分転換をする（気分転換）
- その場を離れる（タイムアウト）
- 好きなこと（趣味）に没頭する（意識の切り替え）
- 腹の立つ気持ちを何とか抑えようとする（衝動の抑制）
- 何も感じていないふりをして 笑ってごまかす（ごまかし）
- 近くにあるものを投げる、または壊す（破壊行動）
- 相手をたたく、ける（暴力）
- 他の人にその相手の悪口を言う（周囲の巻き込み）
- その場で口で言い返す（攻撃）



全体的に見ると、「衝動の抑制」方法である「深呼吸」、ついで体を動かすなどの「気分転換」、意識の切り替え行動である「好きなことに没頭する」、その場を離れる「タイムアウト」などの行動をストレスを解消するための行動が増えたと自覚してかつ、意識して行なっている様子が見られた。

また、学年が上がるにつれて、解決手段を考える「どうすればうまくいくか？」や「優先順位を考える」ことが増えていた。特に女子に顕著に見られた。

また、相手に言い返すなどの攻撃行動

も全体的に減ったことは大変良い結果であると考えられる。

自由記述では、①イライラのコントロール場面として、兄弟喧嘩や母親、家族とのやりとり、部活、試合での出来事が多く挙げられていた。身近な感情的な場面で使う機会があったようだ。

②イライラのコントロール方法で覚えていることには、気持ちの整理、自分の心と向き合う、相談して気持ちを楽にする、相手の真意を考える（言葉尻でなく）、すぐに自分の気持ちをぶつけないでよく考える、など前向きで積極的な解決方法の記述がたくさん挙げられていた。

