

ワークシート「怒りの温度計」を各参加者に配布します。それぞれが、「怒りの分類カード」を「怒りの温度計」のシートにおいてみてもらいます。

グループの中で、「怒りの分類カード」をおいた「怒りの温度計」について話しあってもらいます。

各グループで、それぞれが怒りの温度計を見ながら対立について話しあってもらいます。その中で、対立を激化・内在化させないためにできることを話しあい、発表してもらいます。



ファシリテーターの問いかけ

- 「怒りを表すのにどのような言葉が出ましたか」
- 「怒りの温度計を見て気づいたことはありましたか」
- 「怒りの温度を下げるには、どのような方法がありますか」
- 「対立を激化・内在化させないためにどうすればいいのでしょうか」

●暴力の状況を変える(40分)

「暴力」を形としてイメージし、創作していきます。

3人1組になって、今イメージをした「暴力」についてのイメージを話しあい、椅子と人でそのイメージをつくります。

※例としてファシリテーターが椅子を使って簡単なイメージをつくって見せるとわかりやすいです。

できあがったら、今度はその形を1か所変えることで「非暴力」になるように、つくってもらいます。

「暴力」から何を変える(動作や位置など)ことで「非暴力」になったかを全体で発表します。



ファシリテーターの問いかけ

- 「暴力のイメージを話しあいましょう」
- 「話しあったイメージを人と身近な道具(椅子)とを使って表しましょう」
- 「次に、その創作から1か所を変えて非暴力へイメージができるようにしましょう」
- 「今の活動で、気づいたことはありましたか」
- 「いろんな形や動作で、感情の変化はありましたか」

●ふりかえり(10分)

自分自身の感情や感覚を知り、多様な感情の表し方や受け止め方を振り返ります。

怒りの温度計が高くなるほど、低くなるのが難しくなります。怒りの温度が低い段階で自覚し、形や行動を変えることで感情はどのように変化するのかを話しあいます。

出典:『対立は悪くない～学校・地域の問題解決に活かす～』『怒りの温度計』(特定非営利活動法人ERIC国際理解教育センター 2000年)



あなたの怒りの温度を計ろう

1. もし誰かがわたしのことを告げ口したら、わたしは…

気にさわる イライラする 怒る 憤慨する 激怒する

2. もし誰かがわたしのものを借りて、それを壊してしまったら、わたしは…

気にさわる イライラする 怒る 憤慨する 激怒する

3. もし誰かのせいで、ひどい目にあったら、わたしは…

気にさわる イライラする 怒る 憤慨する 激怒する

4. もしわたしがしてもいないことで責められたら、わたしは…

気にさわる イライラする 怒る 憤慨する 激怒する

5. わたしが話している時にもし友達が聴いてくれなかったら、わたしは…

気にさわる イライラする 怒る 憤慨する 激怒する

6. もし誰かがわたしの家族のことをからかったら、わたしは…

気にさわる イライラする 怒る 憤慨する 激怒する

7. もし友達がわたしにとって重要な秘密を守らなかったら、わたしは…

気にさわる イライラする 怒る 憤慨する 激怒する

8. あなた自身のことで怒りを感じるものは _____

気にさわる イライラする 怒る 憤慨する 激怒する