

心の学習（サイコエデュケーション）

怒りとうまくつき合うために

児童役用テキスト
児童版



いかに 怒りとうまくつき合うためのコツ

だい だんかい 第1段階：Stop “ストップ”

こころ さけ
心に叫ぼう：まで！

こころ やす
心に叫ぼう：休め！

こころ
心に叫ぼう：ひけ！

だい だんかい 第2段階：Think “シンク”

こころ さけ おも
心に叫ぼう：思いこみをするな

こころ さけ けつろん いそ
心に叫ぼう：結論を急ぐな

こころ さけ おお かんが
心に叫ぼう：大げさに考えるな

だい だんかい 第3段階：Other “アザー”

こころ さけ あいて いいぶん
心に叫ぼう：相手にも言い分がある

こころ さけ あいて たちば りかい
心に叫ぼう：相手の立場も理解しよう

だい だんかい 第4段階：Plan “プラン”

こころ さけ じぶん きも あらわ かんが
心に叫ぼう：どのプランで自分の気持ちを表すか考えよう

こころ さけ よ てん てん かんが
心に叫ぼう：そのプランの良い点わるい点を考えよう

こころ さけ かんが
心に叫ぼう：そのプランでうまくいったか考えよう

怒りのチェックリスト(1)

最近さいきん、あなたがひどく怒おこったときのことを思い出おもいだしてください。いつどこで起おこったことですか。誰だれが関係かんけいしていましたか。実際じっさい、何なにが起おこりましたか。

怒おこったときに、あなたのからだにどんな変化へんかがあらわれましたか？

当あてはまるものにチェック✓してください。

あたま いた
頭あたまが痛いたくなる

いき くる
息いき苦くるしくなる

かお
顔かおがひきつる

おなかが苦くるしくなる

て
手てをにぎりしめる

は く
歯はを食くいしばる

からだに力ちからがはいる

め
目めつきがきつくなる

おなかがいたくなる

いき
息いきがはやくなる

むね
胸むねがどきどきする

あせ
汗あせをかく

からだがあつあつくなる

からだがつめつめくなる

さむけ
寒さむけ気がする、ぞくぞくする

しびれる

きんにく
筋きんにく肉にくがびくびくする

ほか
その他

怒りのチェックリスト(2)

あなたがひどく怒ったときに、最初にあなたの頭に浮かんだことはどんなことでしたか？
当てはまるものにチェック✓してください。

相手は私をきらっている

相手は私をきずつけようとしている

相手は私のことを考えてくれない

相手はバカだ

こんなことをした相手を決してゆるさない

こんなことをした相手をにくむ

私は落ちこぼれだ

私はこれから何ごともうまくできないだろう

最悪だ

不公平だ

正しくない

こんなことがあっていいのか

こんなあつかいをされたことがない

仕返ししてやるつもりだ

相手を傷つけたい

こんなことをした相手を殺してやりたい

これ以上かかわりたくない

こんなこと信じられない

こんな気分はもういやだ

その他

怒りのあらわし方プラン

せめる：言葉や行動で相手を困らせます

いやみ：相手にそれとなくわかるやり方で相手を困らせます

がまん：しょうとつをさけ、怒りを自分の胸にしまっておきます。

はなす：相手をきずつけないように自分の気持ちを言葉で表します。

その他：怒りはらすための他のプランを選びます。

話すプランのコツ

態度 きっぱりと、かくしだてせず、すなおになりましょう。相手をいらだたせたり、いやみな態度をみせたり、バカにしたり、相手に物もいわせないようなことはやめましょう。

視線 まっすぐに相手をみましょう。しかしにらみつけてはいけません。

距離 相手につめよってはいけません。腕の長さぐらいのきよりをたもちましょう。

動作 おどかさような身ぶりをしてはいけません。腕をふり回したり、指さしたり、にぎりこぶしを作ったりしてはいけません。

会話 ゆったりとおだやかに話しましょう。さけんではいけません。

聞き方 相手が話している間は、注意深く耳をかたむけましょう。

質問 相手の話でわからないことがあれば、くわしくたずねてみましょう。

理解 相手の考えを理解をしていると伝えましょう。

意見 自分の考えや希望をはっきりと伝えましょう。

しゅうりょうしょうめいしょ
修了証明書

あなたは
「^{いか}怒りとうまくつき合うために」
^{しゅっせき}に出席し
^{しゅうりょう}これを修了したことを^{しょうめい}証明します。

年 月 日

教師
