

アンガーマネジメント プログラム

えがお
笑顔の毎日

自分の気持ちと上手につき合おう！



年 組 名前

私たちの中にあるいろいろな気持ち

私たちの中には、いろいろな気持ちがあります。気持ちは人それぞれで、どの気持ちも大事です。また、気持ちは顔の表情ひょうじょうに表れます。

気持ちと顔の表情ひょうじょうのつながりを見てみましょう。

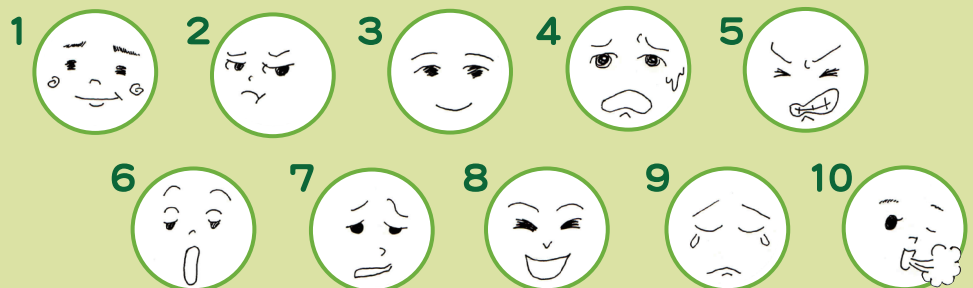


(1) 気持ちと顔の表情ひょうじょう

下のような気持ちになるとき、どんな顔の表情ひょうじょうになるでしょう。
 下の「気持ちの表情リスト」から選んでください。いくつ選んでもかまいません。
 また、そのような気持ちになるのはどんなときか書いてください。

気持ち	表情 <small>ひょうじょう</small> の番号	こんな気持ちになるのはどんなとき？
うれしいとき		
楽しいとき		
悲しいとき		
おこったとき		
こま困 <small>こま</small> ったとき		

気持ちの表情リストひょうじょう



「イラッと温度計」を作ろう！

「イラッとさん」の強さはいろいろ

弱い「イラッとさん」から強い「イラッとさん」まで「イラッとさん」のレベルはいろいろです。温度が高いのは「強いイラッとさん」、温度が中くらいなのは「中くらいのイラッとさん」、温度が低いのは「弱いイラッとさん」です。

温度に合わせて、それぞれの温度のとき、どんな気持ちになるか、下の「イラッとさんの気持ちを表す言葉リスト」の中から選んで書いてみましょう。また、○には、そのときどんな顔になるのか、表情もかいてみましょう。

イラッと温度計

The diagram shows a vertical thermometer-like scale on the left. The scale has three main levels: '高' (High) at the top, '中' (Medium) in the middle, and '低' (Low) at the bottom. Numerical markers are 100 at the top, 50 in the middle, and 0 at the bottom. A red bulb is at the bottom. Three arrows point from the 100, 50, and 0 marks to three separate rounded rectangular boxes on the right. Each box contains a large empty circle and the text 'どんな気持ち?' (What kind of feeling?).

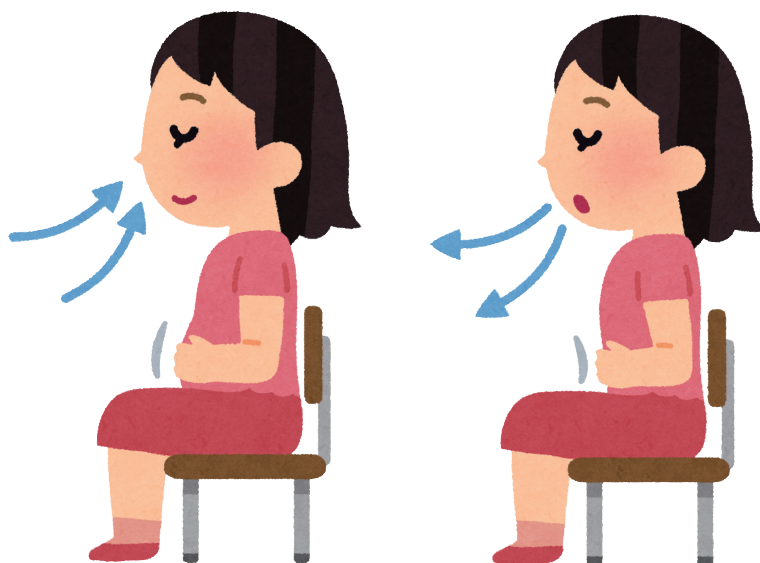
イラッとさんの
の
気持ちを表す
言葉リスト

- ・はらがたつ
- ・イライラする
- ・むかつく
- ・頭にくる
- ・キレル
- ・もやもやする
- ・ムシャクシャする
- ・げきど
- ・マジギレ
- ・いかりばくはつ

「イラッとさん」と上手につき合う方法^{ほうほう}

「イラッとさん」と上手につき合う方法^{ほうほう}には、次のようなものがあります。

1 びょう こきゅうほう 10秒呼吸法



ゆっくり吸^すったり、はいたりすると気持ちが落ち着くよ。
おなかがふくれるときは、おなかに風船をイメージしてね。

ほうほう 方法

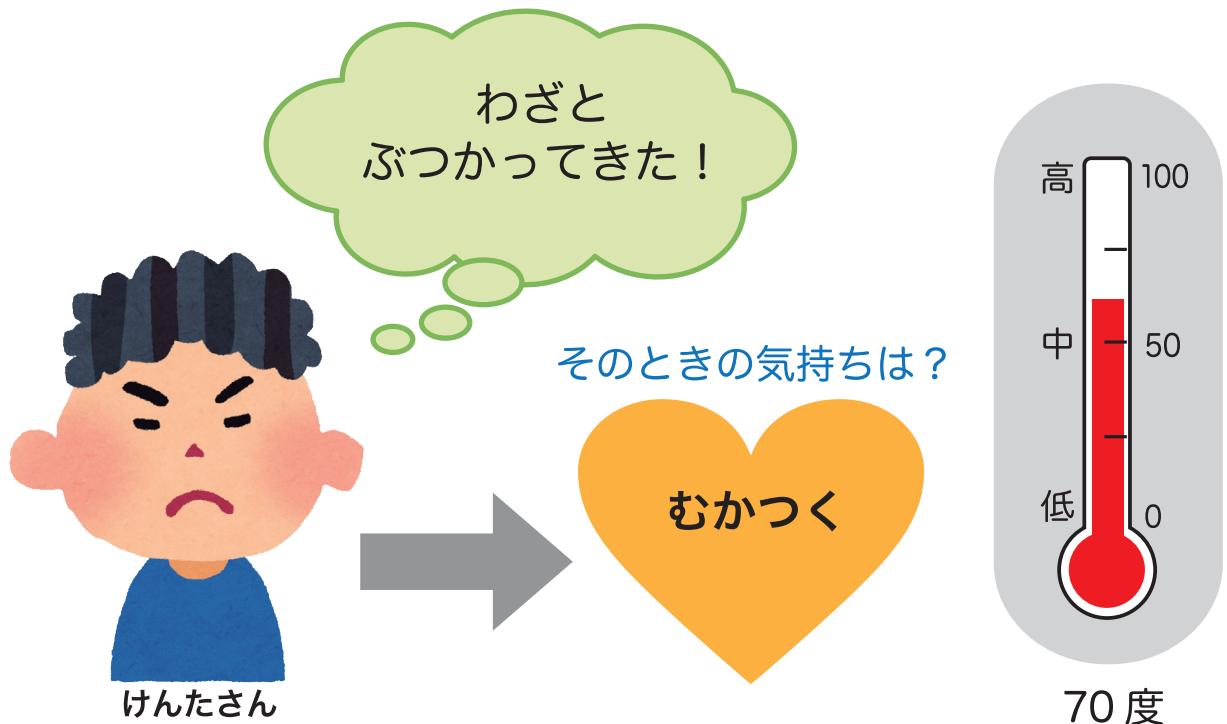
- ① 姿勢^{しせい}を整えます。
 - ② 静^{しず}かに目^とを閉じます。
 - ③ 口から息^{ぜんぷ}を全部はき出します。
 - ④ 1・2・3で鼻からおなかがふくれるくらい息^すを吸います。
 - ⑤ 4でいったん息を止めます。
 - ⑥ 5・6・7・8・9・10で口から息をはき出しながら、おなかをへこませます。
- ④～⑥を5回くらいくり返してみましょう。

「イラッとさん」と「ほっとさん」の考え方

「イラッとさん」の気持ちになったとき、どんな考えが頭に浮かぶでしょうか。
次の出来事^{できごと}で考えてみましょう。

できごと
出来事 ①

クラスの友達^{ともだち}とドッチボールをやっていたら、
その中の一人がけんたさんにぶつかってきました。



ふき出しの中の言葉が「イラッとさん」の気持ちになったときの考えです。
“わざとぶつかってきた”と考えると、「イラッと温度計」の温度は70度になりました。

「本当にそうかな？」

「もしかしたら・・・」と相手のことを想像^{そうそう}してみましょう。
別の考え方があるかもしれませんね。



3つのタイプの伝え方

できごと
出来事

学校から帰ったら、いっしょにさる山公園で遊ぼうと友達ともだちにさそわれました。でも、この日はお母さんとおばあちゃんの家に行くので遊べません。



ねえ、きょう学校から帰ったら、いっしょにさる山公園で遊ぼうよ。

このようにさそわれたとき、次のように答えるのは3人のうちのどれでしょうか？人とせりふを線で結んでみましょう。



ぷんぷんさん

さそってくれてありがとう。
ぼくは、いっしょに遊びたいけど、今日はお母さんとおばあちゃんの家に行くので、遊べないんだ。残念ざんねんだなあ。
またこんどさそってね。



びくびくさん

きょうは、無理むり！
行けるわけないじゃん！



さわやかさん

えっ、あっ……いいよ。