

# イラつく自分と上手につきあおう

なまえ ( )

Q 1 あなたは、どんなときにムカついたり、キレそうになりますか？

[ ]

Q 2 そのとき、どうしますか？

ムカつく（むしゃくしゃする、イライラする）とき

あなた 周り

人や物に当たる		
何か好きなこと（音楽を聴くなど）をして気晴らしをする。		
悪口を言ったり、書き込んだりする		
話を聞いてもらう		
ぐっところえる		
「気にしない」と自分に言い聞かせる		
イライラのもととは何かと考える		

キレそう（怒りが爆発しそう）になったとき

あなた 周り

人に暴力をふるう		
その人に向かって悪口を言ったり、にらんだりする		
無視する		
他の人に悪口を言ったり、書き込んだりする		
壁をけるなど、物に当たる		
ぐっところえる		
話し合っ解決しようと試みる		
誰かに話を聞いてもらう		
怒りが爆発しないように、深呼吸をしたり数を数えたりする		
「落ち着け」と自分に言い聞かせる		
何か好きなことをして気晴らしをする		
気にしないようにする		
落ち着ける場所まで移動する		

Q 3 どんな方法がいいと思いますか？

[ ]

授業の感想

.....  
.....