

みにほけんしどう
ミニ保健指導♪

あんがーまねじめんと
アングーマネジメント

ねりま くりつひかり おかしき かおりしょうがっこう
練馬区立光が丘四季の香小学校

あ ん が ー ま ね じ め ん と
アンガーマネジメントとは・・・

い か い ら い ら き も
「怒りやイライラした気持ちを

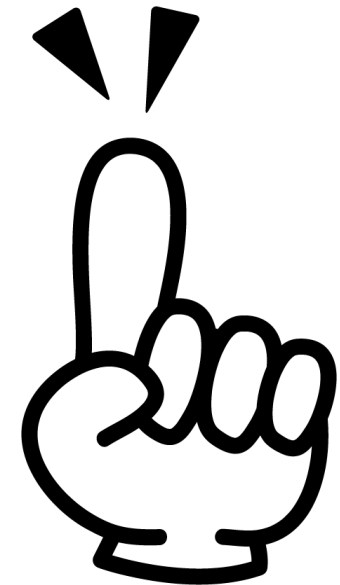
じ ぶん あ ほうほう
自分に合った方法で

こ ん と ろ ー る
コントロールすること」です。

おこ き も
▶ 怒った気持ちがおさまらないとき、
みなさんはなにをしたら

お っ
落ち着きますか？

おも だ
思い出してみましよう。



クイズ！

怒りの感情のピークは何秒でくるでしょう？

① 6秒

② 10秒

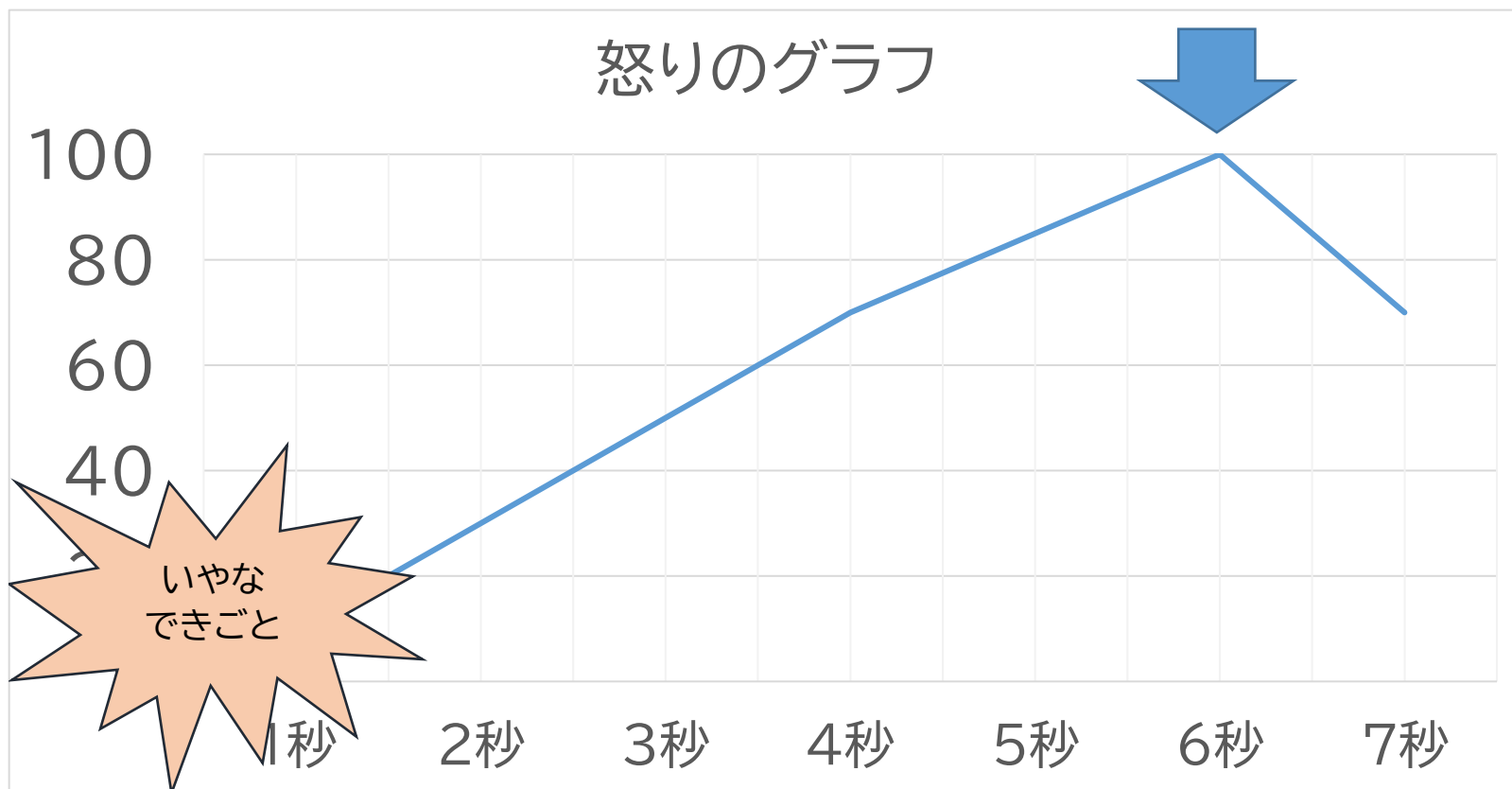
③ 33秒

せいかいは次のページへ

せいはいは……

1

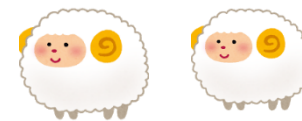
の6秒です！



じつは、^{じぶん}自分が思っているより^{おも}早く、^{はや}怒りは^{いか}小さく^{ちい}なっているのかも？

★この6秒を使ってクールダウンする方法★

①ゆっくり、数やものを数える



(1, 2, 3...と順番に数える。100, 99, 98...と逆に数える。

ひつじが一匹、ひつじが二匹...でもいいですね)



②こころの中で「ストップ！」と自分で自分に
声をかける。



③歌を歌ってみる

(きらきら星、森のくまさん、自分の好きな歌などなど...)



くわ し ひと よ
もっと詳しく知りたい人は読んでみましょう ↓

おこ き も お つ
怒った気持ちを落ち着かせるためにできること



ば こん とろ ー る
まずは...①その場でコントロール

しんききゅう
深呼吸する



ば はな
その場からすこし離れる

あんぜん お つ ばしょ
(安全な落ち着く場所にうつる)



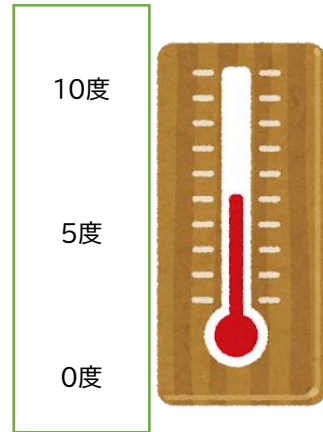
りらくくす
リラックスできることをする

ほか かんが しゅうちゅう
他のことを考える、集中する



など

いか 怒りのピークをこえたら... ② かんが 考えを こんとろーる コントロール



いか おんど なんと
怒り温度は何度かな？
10度...キレル！！
0度...落ち着いたじょうたい

「ちがうよ！こーやるんだよ！なんでできないの？」って強つよくく言いわれてイヤだったなあ

いか れべる かず かんが
怒りのレベルを数で考える

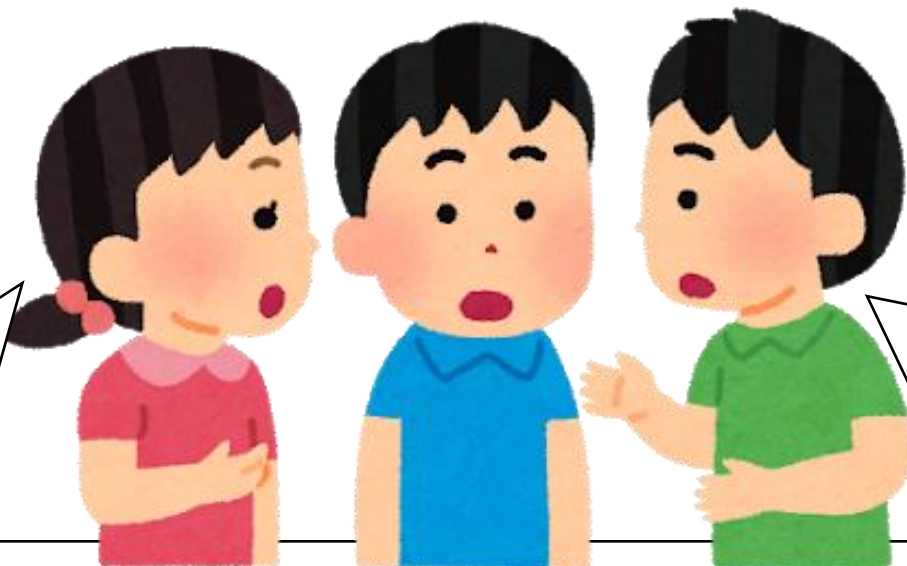
- ・自分じぶんのために言いってくれてる
- ・気きにしない気きにしない
- ・たいしたことじゃないかも
- ・人間にんげんだから失敗しっぱいすることもある

いか げんいん かんが
怒りの原因を考かんがえてみる
なに (何をされて、言いわれて怒おこったのか)

ゆる はんい ひろ
許ゆるせる範囲はんいを広ひろくしてみる

あいて ばあい
相手がいる場合・・・^{こうどう} ^{こんとろーる} ③行動をコントロール

「なんでやらないの?!」
って言われて、できない
のに責められている気持ち
になったから、言わない
でほしいな。



できなくて困っているとき
は、教えてって言って
ほしいな。できないの
か、さぼっているのかわ
からなかったんだ。

けんか ^{あいて} ^{ばあい} ^{つた} ^{かた} ^{かんが}
ケンカなどで相手がいる場合、伝え方を考えましょう。

(できるだけ具体的に落ち着いて伝える。

“^{ことば} ^{こうどう} ^{いや}
どんな言葉が、どんな行動が嫌だったか” など)

い か き も ち わる
👉 怒りの気持ちは悪いものではありません。

い か た い せ つ き も い か じ ぶ ん ま も
怒りは大切な気持ちのひとつです。怒りは自分を守るためにあり、
い か こ ん と ろ ー る
そして怒りはコントロールできるものです。



き も き か い ま は や お こ い
気持ちの切り替えを今より早くしたい！できるだけ怒ったりイ
ら いら お も ひ と
ライラしたくない！と思っている人はためしてみてください。

じ ぶ ん あ ほ う ほ う た い せ つ
自分に合った方法を見つけることが大切です。