

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

おこ き も  
▶ 怒った気持ちがおさまらないとき、  
みなさんはどうやって  
お っ  
落ち着きますか？



# アンガーマネジメントとは・・・

いか いら いら  
怒りやイライラを

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

クイズ！

怒りのピークは何秒でくるでしょう？

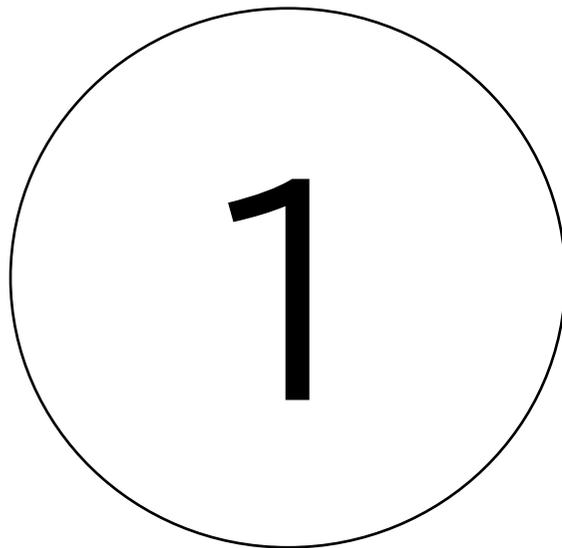
① 6秒

② 10秒

③ 33秒

せいかいは次のページへ

せいかいは……



です！

びょうかん ぴーく  
6秒間(ピークをすぎるまで)、  
こころ なか  
心の中でゆっくり  
かず  
数をかぞえたり、

あたま なか  
頭の中を  
しろ  
まっ白にする。

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

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 <sup>ピーク</sup> をこえたら... ② <sup>かんが</sup> 考 <sup>え</sup> を <sup>こんとろーる</sup> コントロール

いか <sup>れべる</sup> 怒りのレベル <sup>かくにん</sup> を確認する

いか <sup>げんいん</sup> 怒りの原因 <sup>かんが</sup> を <sup>かんが</sup> 考えてみる  
<sup>なに</sup> (何をされて、<sup>い</sup> 言われて <sup>おこ</sup> 怒ったのか)

<sup>ゆる</sup> 許せる <sup>はんい</sup> 範囲 <sup>ひろ</sup> を広くしてみる

あいて 相手がいる場合ばあい……③行動こうどうをコントロールこんとろーる

けんか ケンカなどで あいて 相手がいる場合ばあい、つた 伝え方かたを かんが 考えましょう。

(できるだけ ぐ 具体的たいてきに お 落ち着おいて つた 伝える。

“ことば どんな言葉ことばが、 こうどう どのな行動こうどうが いや 嫌いやだったか” 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。

おこ え ね る ぎ - つか つか ほか と く  
しかし、怒るとエネルギーを使って疲れたり、他のことに取り組  
めなくなったりしませんか？

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  
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。