

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？

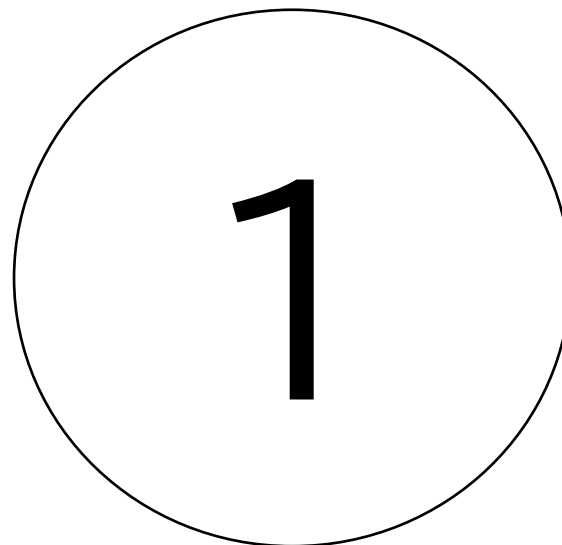
① 6秒

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 ^{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 ^{れべる} 怒りのレベル ^{かくにん} を確認する

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

^{ゆる} 許せる ^{はんい} 範囲 ^{ひろ} を ^{ひろ} 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。

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。