

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。



く い ず
クイズ！

いか
怒りの感情のピークは何秒なんびょうでくるでしょう？

びょう
①6秒

びょう
②10秒

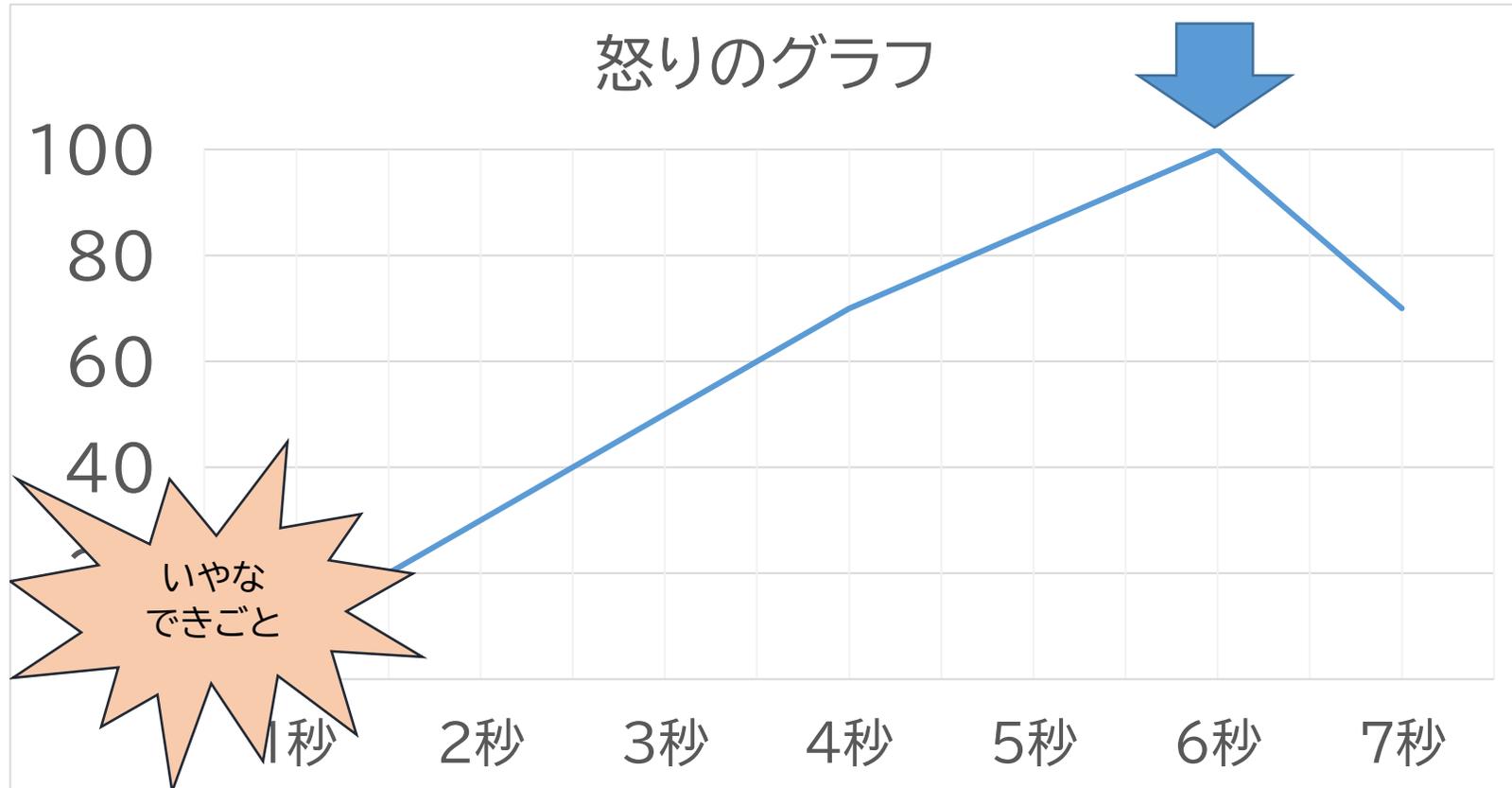
びょう
③33秒

つぎ 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)



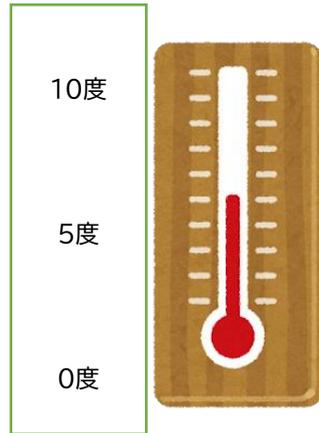
りらくくす
リラックスできることをする

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！なんでもできないの？」って強く言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

・自分のために言ってくれてる
・気にしない気にしない
・たいしたことじゃないかも
・人間だから失敗することもある



いか げんいん かんが
怒りの原因を考えてみる
なに (何をされて、言われて怒ったのか) おこ

ゆる はんい ひろ
許せる範囲を広くしてみる

あいて ばあい
相手がいる場合…③行動をコントロール

こうどう こんとろーる

「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 けんか
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 ことば
“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、
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。