

心の学習（サイコエデュケーション）

怒りとうまくつき合うために

生徒役用共通テキスト
青年・成人版



怒りのチェックリスト(1)

最近、あなたがひどく怒ったときのことを思い出してください。いつどこで起こったことですか。誰が関係していましたか。実際、何が起こりましたか。

怒ったときに、あなたの体にどんな変化が現れましたか？
当てはまるものにチェック✓してください。

- 頭が痛くなる
- 胸がしめつけられる
- 顔がひきつる
- 胃がしめつけられる
- 手を握りしめる
- 歯を食いしばる
- こわばった姿勢になる
- 目つきがきつくなる
- 胃がしくしくする
- 息苦しくなる
- 息がはやくなる
- 動悸がする
- 汗をかく
- 体が熱くなる
- 体が冷たくなる
- 寒気がする
- しびれる
- 筋肉がぴくぴくする
- その他

.....
.....
.....
.....
.....

怒りのチェックリスト(2)

あなたがひどく怒ったときに、最初にあなたの頭に浮かんだことはどんなことでしたか？
当てはまるものにチェック✓してください。

- 相手は私を憎んでいる
- 相手は私を傷つけようとしている
- 相手は私に気遣いをしない
- 相手はバカだ
- こんなことをした相手を決して許さない
- こんなことをした相手を憎む
- 私は落ちこぼれた
- 私はこれから何事もうまくできないだろう
- これは最悪の事態だ
- 公平じゃない
- 正しくない
- こんなことがあっていいのか
- 誰も私をこのようには扱わないだろう
- 仕返ししてやるつもりだ
- 相手を傷つけたい
- こんなことをした相手を殺してやりたい
- これ以上かかわりたくない
- こんなこと信じられない
- こんな気分はまっぴらだ
- その他

.....

.....

.....

.....

.....

怒りとうまくつきあうためのコツ

第1段階：ストップ

心に叫ぼう：ストップ！
心に叫ぼう：リラックス！
心に叫ぼう：コントロール！

第2段階：リアル

心に叫ぼう：思い込みをするな
心に叫ぼう：結論を急ぐな
心に叫ぼう：大げさに考えるな

第3段階：ケア

心に叫ぼう：相手にも言い分がある
心に叫ぼう：相手の立場も理解しよう

第4段階：プラン

心に叫ぼう：どのプランで自分の気持ちを表すか考えよう
心に叫ぼう：そのプランの良い点悪い点を考えよう
心に叫ぼう：そのプランでうまくいったか考えよう

怒りのあらわし方 プラン

せめる：相手を困らせる言葉や行為で自分の気持ちを表します。

いやみ：相手にそれとなくわかるやり方で自分の気持ちを表します。

がまん：衝突を避け、怒りを自分の胸にしまっておきます。

はなす：相手を傷つけないように自分の気持ちを言葉で表します。

その他：怒りをはらすための他のプランを選びます。

「はなす」プランのコツ

- 態度** きっぱりと、隠しだてせず、率直になりましょう。相手を挑発したり、いやみな態度をみせたり、侮辱したり、相手を押し黙らせたりしないようにしましょう。
- 視線** まっすぐに相手を見ましょう。しかしにらみつけてはいけません。
- 距離** 相手につめよってはいけません。腕の長さぐらいの距離を保ちましょう。
- 動作** 脅かすような身振りをしてはいけません。腕を振り回したり、指さしたり、握り拳を作ったりしてはいけません。
- 会話** ゆったりとおだやかに話しましょう。叫んではいけません。
- 聞き方** 相手が話している間は、注意深く耳を傾けましょう。
- 質問** 相手の話でわからないことがあれば、くわしく尋ねてみましょう。
- 理解** 相手の考えを理解をしていると伝えましょう。
- 意見** 自分の考えや希望をはっきりと伝えましょう。

特殊なコツ

オルゴール法

声を荒立てずに、あなたが望んでいることを何度も繰り返しましょう。

OK法

相手の意見でOKできるところはOKして、相手に「OK」と伝えましょう。

リラックス呼吸法

- (1) 椅子にゆったりと座り、
目を閉じて
できるだけ体の力を抜いてください。
- (2) ゆっくりと鼻から息を吸い込んでください。1, 2, 3。
その時に鼻を通る冷たい空気に注意を向けてください。
また体の緊張が高まってきます。
- (3) 息を止めて、
頭の中でゆっくり1, 2, 3とカウントしてください。
- (4) ゆっくり鼻から息を吐き出してください。1, 2, 3。
その時に鼻を通り抜ける暖かい空気に注意をしてください。
また体の緊張が抜けてゆきます。
- (5) 同じ要領で後2回深呼吸を繰り返してください。
- (6) 深呼吸の後のゆったりとした気持ちをしっかりとつかんでください。

リラックス呼吸法はいつやってもかまいません。

ただし連続してやってははいけません。

3回の深呼吸が終われば10分以上は時間をあけてください。

セルフ・モニター用紙（1）

あなたを怒らせた出来事を思い出してください。

そして下の問いに答えてください。

1. その出来事は、いつ起こりましたか？
2. その出来事は、どこで起こりましたか？
3. その出来事には、誰がかかわっていましたか？
4. 実際、何が起きたのですか？
5. あなたが腹を立てているとわかったときの体の状態はどうでしたか？
6. 最初に何を考えましたか？
7. 怒りをコントロールするために第1段階から第3段階のどのコツを使いましたか？
8. どのくらいうまく怒りをコントロールできましたか？
（1つだけチェックしてください）

非常にうまくいった

あまりうまくいかなかった

まあまあうまくいった

うまくいかなかった

セルフ・モニター用紙(2)

1. しっかりと率直に話していた? はい いいえ
2. 侮辱するような言葉は使わなかった? はい いいえ
3. 相手を押し黙らせていなかった? はい いいえ
4. 相手をにらみつけていなかった? はい いいえ
5. 相手を圧倒するほど接近しなかった? はい いいえ
6. 脅すような身振りをしなかった? はい いいえ
7. ゆっくりと話をしていた? はい いいえ
8. おだやかに話をしていた? はい いいえ
9. 注意深く相手の話を聞いていた? はい いいえ
10. 相手に質問をしていた? はい いいえ
11. 相手の考えを理解していると伝えていた? はい いいえ
12. 自分が必要としていることや希望していることを伝えていた?
. はい いいえ
13. オルゴールのように同じ言葉を繰り返していた? はい いいえ
14. 相手に OK のできるところは OK できると話していた? はい いいえ

修了証明書

あなたは
「怒りとうまくつき合うために」
に出席し
これを修了したことを証明します。

年 月 日

教師 _____