怒らない技術

「怒ること」を選んでいるのは、いつもキミ自身です。
ただ、それは「怒る」以外の方法を知らないだけかもしれない

このプリントで「怒る」以外にも解決の仕方があるってことを一緒に学んでいこう

【ワーク1】　キミは普段どんなときにイライラしたり、怒ったりする？
３つ書き出してみよう

【ワーク２】　次の場面で、怒る以外の選択肢はあるか考えてみよう

Aさんは、家でゲームをしています。宿題をやらなければいけないことは分かっているけど、今日は運動会練習で疲れたし、帰りに友達に足が遅いことをからかわれたこともあり、ゲームをして休憩しようと思っていました。
するとそこへ、仕事から帰ってきたお母さんがやってきて、「宿題やったの！？ゲームばっかりして！」と言ってきたので、「うるさいッ！あっち行ってよ！」と怒りました。

A 怒る　説明するのも面倒だし、言い訳してウソをついてると思われるだろうから

B 説明する　学校で何があったか、自分がいつ宿題をやろうと思っているかを話す

C 相談する　足が遅いことをからかわれたのが悲しかったとおうちの人に話を聞いてもらう

D 返事をする　宿題はこのあと５時からやるよ　と伝える（ポイントは何時から、あと何分など具体的に伝えること）

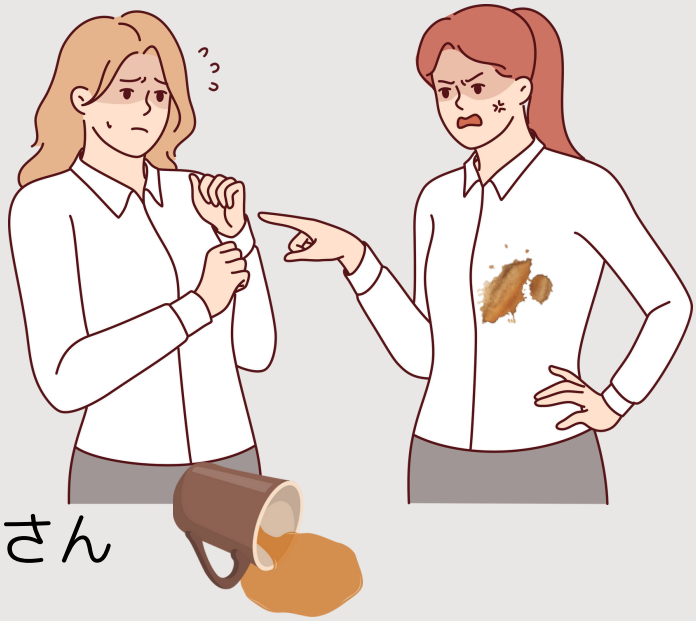
怒らない技術

そもそも「怒り」は二次感情と呼ばれ、
本当の気持ちは別にあると言われています。

この、本当の気持ちを **一次感情** と言います。

苦しい、しんどい、
心配、不安、さびしい
痛み、ストレス

Aさんがこぼしたコーヒーで
Bさんのシャツが汚れてしまいました。
Bさんの怒り以外の気持ちにはこんな感情があるかもしれません



このシャツこの間
買ったばかりなのに
汚れてしまって
悲しい

洗濯で洗ったら
落ちるのか
不安

下着まで濡れてしまって
気持ち悪い！
ストレス

きちんと謝って
もらえないのが
さびしい

怒らない技術

怒らない技術には、次の３つの方法があります。

① 事実と意見を分けて考える → アンガーログ

同じ物事でも受け取り方によって気持ちは変わるものです。
「もしかしたら～かも」と別の受け取り方を想像することで、
怒りが和らぐ場合もあります。

例）なんであの人は、目の前にお年寄りがいるのに優先席を譲らないの！？
　　もしかしたら、目に見えないだけで、重い病気なのかも

② そもそもイライラを溜めない → いいこと日記

「怒り」はよくコップに例えられます。
嫌なことやイライラがコップに溜まっていき、
溢れた時に怒りが爆発するというたとえです。

ネガティブな面ばかりを見ているため、意識的にポジティブなこと
（嬉しかったことや良かったこと）に
目を向ける練習をしてみましょう

③ イライラしたときの解決策を用意しておく → ストレスコーピング

自分の機嫌は自分で取りましょう
疲れた時、嫌なことがあった時は「これをする」と事前に決めておくだけで
気持ちがラクになります。心の救急箱のようなものがコーピングリストです。

アンガーログ

アンガーログとは、怒り・イライラの記録をつけることです。

怒った日　　月　　日（　）

怒った場所　　自宅　・　学校　・

キッカケとなった出来事

例）友達の〇〇くんが、チビって言ってきた。

結果、自分のその時の気持ち

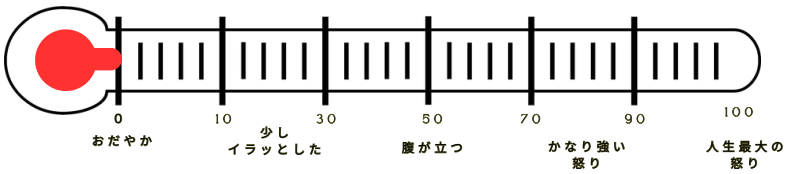
くるしい、しんどい、気持ち悪い、さびしい、絶望、心配、不安、痛み、ストレス、悲しい、くやしい

例）殴った。くやしかったし、この先ずっとチビかもって不安だった。

してほしかったこと、言ってほしかった言動

例）背が低くてもいいじゃんって言って欲しかった

怒りの強さ



いいこと日記

今日あったいいことを３つ書きましょう

1

2

3

コーピングリスト

疲れた時やイライラしてる時のコーピング（解決策）を
事前にまとめておきましょう

疲れた時のコーピング

おまじない言葉

イライラした時のコーピング

コーピングリスト

疲れた時やイライラしてる時のコーピング（解決策）を
事前にまとめておきましょう

疲れた時のコーピング

好きな飲み物を飲む、お菓子を食べる、ストレッチする、散歩する
友達に電話する、仮眠をとる、ゲームをする、マンガを読む、
アロマオイルをかぐ、毛布に包まる、お風呂に入る、足湯をする、
植物のお世話をする、ペットと遊ぶ、買い物をする、本を読む
お気に入りの曲を聴く、好きなことやものを想像する、
欲しいものやいきたい場所について考える

おまじない言葉

ツイてるツイてる、大丈夫だいじょうぶ、きっとうまくいく
大したことない、すぐに終わるよ、これで世界が終わるわけじゃないし
いい勉強になったな、この前だって大丈夫だった
１ヶ月後には忘れてるよ

イライラした時のコーピング

その場所から離れる、目をつぶって深呼吸
嫌なことを書き出す、イヤーマフをつける
ゆっくり水を飲む、トイレに行く、
紙をぐしゃぐしゃにする、ランニングする
ストレッチする

コーピングリスト

疲れた時やイライラしてる時のコーピング（解決策）を
事前にまとめておきましょう

疲れた時のコーピング

効果のあったもの、なかったもので分けてみよう

- ☐ 好きな飲み物（　　）を飲む
- ☐ 好きなお菓子（　　）をたべる
- ☐ すきな香り（　　）の匂いを嗅ぐ
- ☐ ストレッチをする
- ☐ さんぽする
- ☐ 友達や先生と話す
- ☐ 仮眠（5～１０分くらい）をとる
- ☐ 好きなゲーム（　　）をする
- ☐ 好きなマンガ（　　）を読む
- ☐ お風呂に入る
- ☐ お気に入りの曲（　　）を聴く
- ☐ 動物と触れあう
- ☐ 欲しいものや行きたい場所を考える

コーピングリスト

疲れた時やイライラしてる時のコーピング（解決策）を
事前にまとめておきましょう

イライラした時のコーピング

効果のあったもの、なかったもので分けてみよう

- [ ] 紙に嫌なことを書き出す
- [ ] いらない紙をビリビリにやぶく
- [ ] スクイーズなどを握る
- [ ] ボールを思いっきり投げる
- [ ] クッションに向かって叫ぶ
- [ ] 目をつむって深呼吸する
- [ ] イヤーマフをつける
- [ ] ゆっくり水を飲む
- [ ] ストレッチをする
- [ ] ガムを噛む
- [ ] その場を離れる、場所を変える
- [ ]
- [ ]

リフレーミング

考え方や受け止め方を変えることが、怒りをコントロールするコツです。
「もしかしたら～かもしれない」で、べつの捉え方を考えてみましょう

① クラスの友達が、こっちをみてクスクス笑っています。
　きっと自分のことをバカにしてるんだ！

もしかしたら、

もしかしたら、

② 仲の良い友達に、「放課後遊ぼうよ」と誘ったら断られた。
　きっと嫌われたんだ。

もしかしたら、

もしかしたら、

③ テスト勉強をしたのに、３０点しか取れなかった。
　努力したって自分は落ちこぼれなんだ。

もしかしたら、

もしかしたら、