



いかりほぐし 練習帳



.....

5日間でアンガーマネジメントの練習をする
よ。イラストやマンガがいっぱいで、楽しく取
り組むことができるよ。

サポートする大人の方へ

いかりほぐし練習帳のページは、ダウンロードして
ご家庭や学校で繰り返し使ったり、授業で活用する
ことができます。ダウンロードの方法は10ページを
ご参照ください。

子どもと練習帳に取り組む際は、「“いかりほぐし”
をやるよ」というような声がけをするとよいでしょう。

