



いかりの気持ちに気づく

いかりの気持ちや、その気持ちを表す言葉をたくさん知り、いかりを感じているときに起こる体の変化や、いかりの強さ（レベル）に気づけるようになりましょう。



1 いかりの気持ちを表す「いかり言葉」

1日目に、気持ち言葉はいろいろあることを学んだね。今日は、いかりを表す「いかり言葉」をたくさん考えてみよう。今までに感じたり、使ったことがある「いかり言葉」に○をつけてね。ほかにも思いついたら、「そのほか」に書いてみよう。

おこる	イライラする	はらが立つ
ムツとする	頭にくる	いきどおる
うざい	げきどする	いかりがこみあげる
キレル	いかりがばくはつする	カッとなる
	ムカムカする	むしゃくしゃする
	カンカンになる	はらだたしい
	ブチギレル	そのほか ()

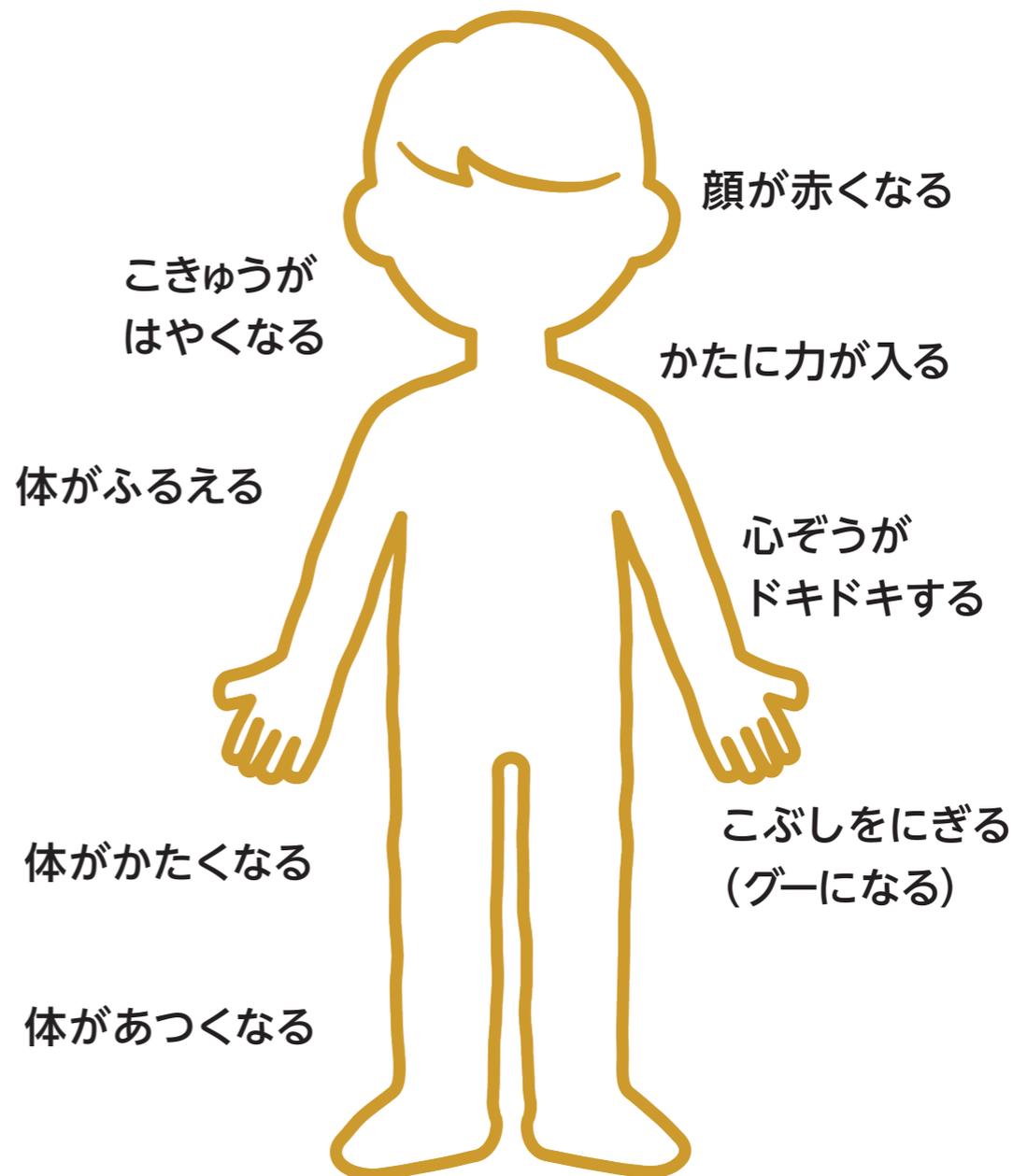


「いかり言葉」をたくさん知っておくと、自分のいかりの気持ちにじょうずに気づくことができるよ。



2 いかりを感じているときの体の変化

いかりを感じているとき、どのような変化が体に起こっているかな？あてはまるものに○をつけてみよう。ほかにもあったら、あいているところに書いてね。また、体の変化について色で表してみよう。どんな変化が起こるかは人によってちがうよ。

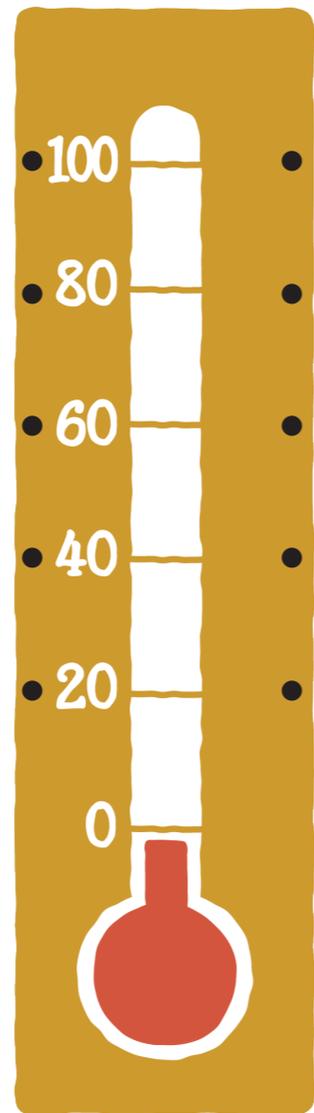
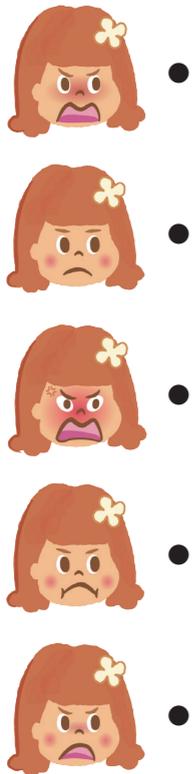


3 いかりの温度計

いかりには、弱いいかりから強いいかりまで、いろいろなレベルがあるよ。「いかりの温度計」を使うと、自分のいかりのレベルに気づくことができるんだ。

5つのいかりの温度と合っていると思う顔の表情を選んで線で結んでみよう。そして、その温度と表情にぴったりのいかり言葉を選んで線で結んでみてね。そのほかの言葉を書いてもいいよ。人によって選ぶ言葉はちがうよ。

顔の表情



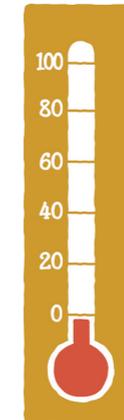
いかり言葉

- イライラする
- げきどする
- むかつく
- はらが立つ
- キレル

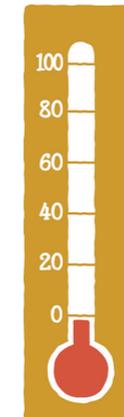
4 できごとといかりの温度

次のできごとを思い浮かべて、いかりの温度をはかってみよう。その温度まで温度計に好きな色をぬってみてね。

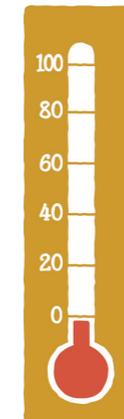
できごと① 手洗いの列にならんでいたら、ほかの子が割りこんできた。



できごと② となりの席の子に、自分の消しゴムを勝手に使われた。



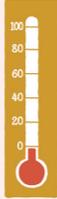
できごと③ 大事にとっておいたおやつを、家族が勝手に食べた。



5 いかりを感じたできごと

最近いかりを感じたできごとについて、思い出して書いてみよう。



いつ?	
どこで? *(だれと?)	
何が起こった?	
そのときの いかりの温度は? 	度
どんな気持ちだった? *(その後どうした?)	

* () の中については、あれば書いてね。

いかりの気持ちに気づく

ま と 曲



- いかりは、自分に「いやなことが起こっていること」を教えてくれる大事な気持ちだよ。
- いかりを感じると、体に変化^{へんか}が起こるよ。
- いかり言葉には、いろいろな種類^{しゅるい}があって、それぞれいかりのレベルがちがうよ。
- いかりの温度計を使うと、いかりのレベルに気づきやすくなるよ。



Day 2
2日目の感想

今日学んだことをふりかえって、気づいたこと、わかったこと、考えたことなどを、自由に書いてみてね。
