



3日目 Day 3 いかりをほぐす

いかりの気持ちをほぐすための具体的な方法をいくつか紹介（しょうかい）します。
その中から自分に合う「いかりほぐし（ほうほう）」の方法を選んだり、自分で方法を
考えて、いかりの気持ちに気づいたら試してみましよう。



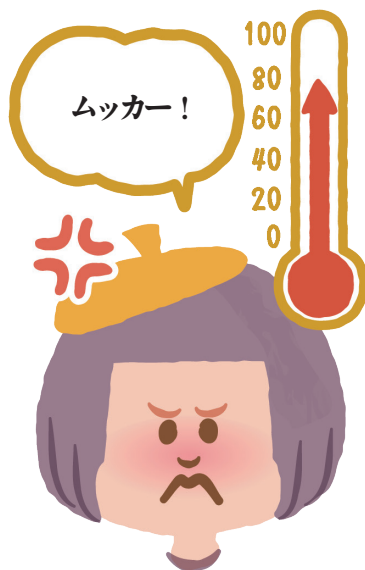
おはよう！



.....

.....

いん



ムッカー！



自分のいかりに
気づけているね
その調子！



でも、この
気持ちをどう
すればいいの!?

いかりの気持ちに
気づけたら、
それをじょうずに
伝えられるように

この後は、
いかりの気持ちを
ほぐすことが
大事なんだよ



どうやったら
ほぐれるの？

いろいろ
いかりをほぐす
方法があるよ



“いかりほぐし作戦”
をいっしょに
立ててみよう！

はい

1 いかりをほぐす方法

いかりの気持ちをほぐすための方法を紹介するよ。

これらの方法を試すことで、いかりから注意をそらすという効果もあるんだ。

① 6秒カウントダウン

6から1まで、ゆっくりカウントダウンすると、いかりのピークがすぎるよ。



② 10秒こきゅう法

自分のリズムで10まで数えながら、ゆっくりこきゅうをすると、いかりの気持ちがほぐれるよ。

やり方

①1～3で、息をすって……
4で、ちょっと息を止めるよ。

②5～10で、ゆっくり息をはくよ。



はじめのうちは、これを5回くらい繰り返すといいよ！

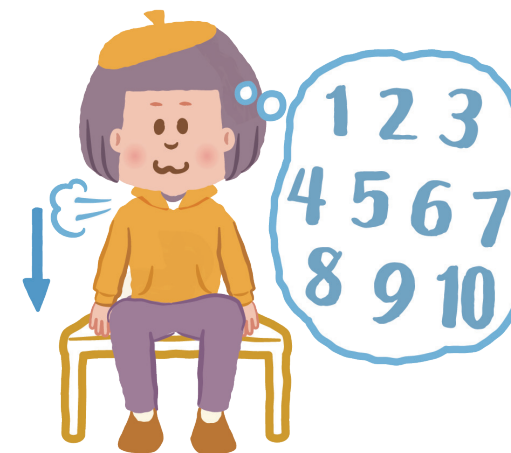
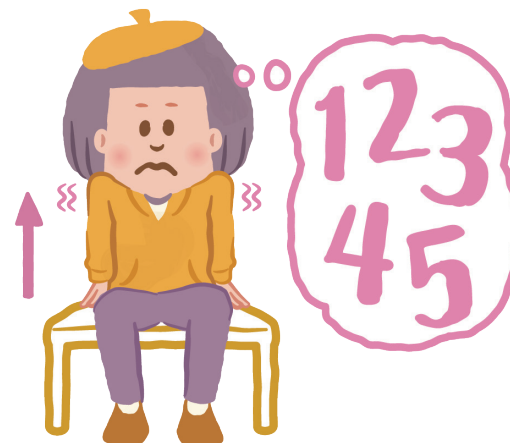
③ リラックス法

いかりを感じているとき、体はかたくなっているよ。リラックス法で体をほぐすと、いかりの気持ちもほぐれるよ。「かた」と「手」のリラックス法を紹介するね。

やり方(かた)

①両方のかたを、耳に近づけるつもりで、まっすぐ上に上げてね。いたくないところまで上げたら、そのまま5まで数えてね。

②ゆっくり力をぬいて、かたを下ろすよ。かたが下りたら、そのまま、今度は10まで数えてね。



やり方(手)

①両手に力をこめて「グー」をつくり、5まで数えるよ。

②ゆっくり力をぬき、今度は10まで数えてね。



これを、3回くらい繰り返してね。



④ つぶやき法^{ほう}

いかりの気持ちは、頭の中のつぶやきで、強くなったり弱くなったりするよ。
「バカにして!」「ゆるさない!」といったつぶやきは、いかりの気持ちを強くしてしまうんだ。「だいじょうぶ」「おちつこう」「OK」「気にしない」のようなつぶやきだと、いかりの気持ちがほぐれるよ。



⑤ はなれる法

その場をはなれるのも、おすすめの方法だよ。場所が変わると気持ちもかわって、いかりの気持ちもほぐれるんだ。目をとじることで、心だけその場からはなれるという方法もあるよ。



このほかにも、水やお茶を飲んだり、顔を洗ったりするの^{こう}も効果があるよ!



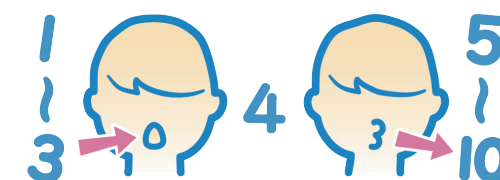
2 いかりほぐし^{さく}作戦^{せん}を立ててみよう

自分にぴったりの「いかりほぐし」の方法^{ほうほう}を考えておくことを、「いかりほぐし作戦」というよ。いかりほぐし作戦を立ててみよう! 自分に合う方法や、やってみたいものの□(チェックボックス)に、チェックマーク☑を入れてみよう。ほかの人がいやな気持ちにならないものであれば、自分で考えた方法でもOKだよ。思いついたら書いてみてね。

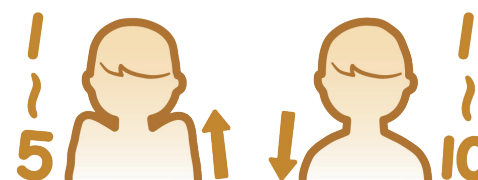
☐ 6秒カウントダウン



☐ 10秒こきゅう法



☐ リラックス法



☐ つぶやき法



☐ はなれる法



☐ 自分で考えた方法

☐ 水を飲む

☐ 顔を洗^{あら}う



3 いかりほぐし^{さくせん}作戦を やってみよう

次のできごとを思いうかべて、**2** (33ページ) で選んだ「いかりほぐし^{えら}作戦」を練習してみよう。

できごと① 体育館でおこなわれた集会で、列にならぼうとしていたら、だれかにおされた。



いかりの温度は何度かな？



どの「いかりほぐし」が
ぴったりかな？



練習で、ちょっとやってみよう。



できごと② 授業で発表したら、言いまちがいを^{わら}笑われた。



いかりの温度は何度かな？



2 (33ページ) で選んだ
「いかりほぐし」作戦を練習
してみよう。



いかりをほぐす

ま と 曲



- いかりの気持ちに気づいたら、いかりほぐし^{ほうほう}の方法をやってみよう！
- いかりほぐしの方法には、「6秒カウントダウン」「10秒こきゅう法」「リラックス法」「つぶやき法」「はなれる法」などがあるよ。ほかの人がいやな気持ちにならないものであれば、自分で思いついた方法を試してみてもOKだよ。
- いかりほぐし作戦を立てて、ふだんから練習してみよう！



Day 3
3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。
