



いかりほぐし 練習帳



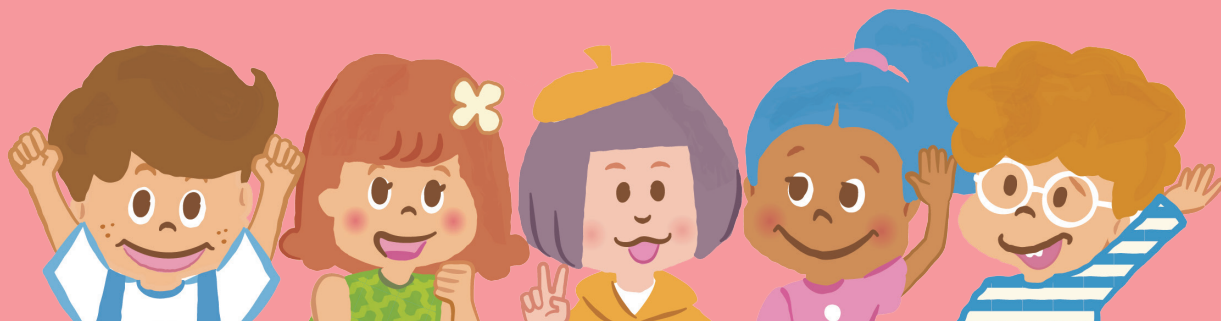
.....

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」というような声かけをするとよいでしょう。





いろいろな 気持ちに気づく

アンガーマネジメントへの導入として、よろこび、悲しみ、いかりなどのいろいろな気持ちを知り、その気持ちに気づいたり言葉で表現する練習をしましょう。



1 気持ちと顔の表情とのつながり

① 気持ちが顔に表れたものを、表情というよ。次のイラストア～エの表情は、どんな気持ちを表しているかな？ それぞれのイラストの下に書いてみよう。

ア



イ



ウ



エ



② 顔の部分(目、まゆ、口など)に注目すると、気持ちによって表情はどんなふうになるかな？ 下のイウエのイラストについて、アの例を参考にしながら、それぞれ特徴を書きこんでね。

	ア (例)	イ	ウ	エ
目	大きく ひら 開いている			
まゆ	上がっている			
口	あいている			
その他	目とまゆが はなれている			

2 気持ちを表す言葉

人にはいろいろな気持ちがあって、言葉でも表すことができるよ。どんな気持ちを感じたことがあるかな？ 気持ちの種類ごとに「気持ち言葉」を思いつくだけ書いてみよう。



うれしい

よろこび
楽しみ



心配

ふあん



むかつく

いかり



悲しい

悲しみ

3 できごとと気持ち

次のできごとを思いうかべて、感じた気持ちに合う表情をつくってみよう。そして、かっこの中に気持ちを表す言葉をそれぞれ書いてね。どんな気持ちになるかは、人によってちがうんだ。

①今日の宿題が多かった。

()



②なかよしの友だちがひっこした。

()



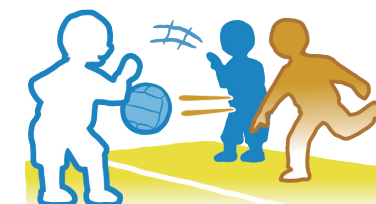
③先生を「お母さん」と呼んでしまった。

()



④昼休みに友だちとドッジボールをした。

()



気持ち言葉の例

楽しい ウキウキ ワクワク うれしい こまった
ドキドキ モヤモヤ はずかしい さみしい 悲しい
つらい がっかり イライラ プンポン くやしい びっくり

さい きん
最近のいきりと楽しさを感じたできごとについて、それぞれ思い出して書いてみよう。



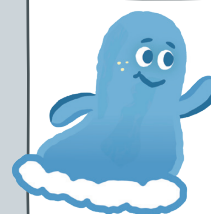
	いかりを感じたできごと	楽しさを感じたできごと
いつ？		
どこで？		
* (だれと？)		
何が起こった？		
どんな気持ちだった？		
* (その後どうした？)		

* () の中については、あれば書いてね。

ま 上 曲



- 人にはいろいろな気持ちがあって、いかりも大事な気持ちだよ。
- 気持ちは、「表情^{ひょうじょう}」といって顔に表れるし、言葉でも表すことができるよ。
- 同じできごとでも、感じ方は人によってちがうよ。



1 Day 1 1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。



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 ()

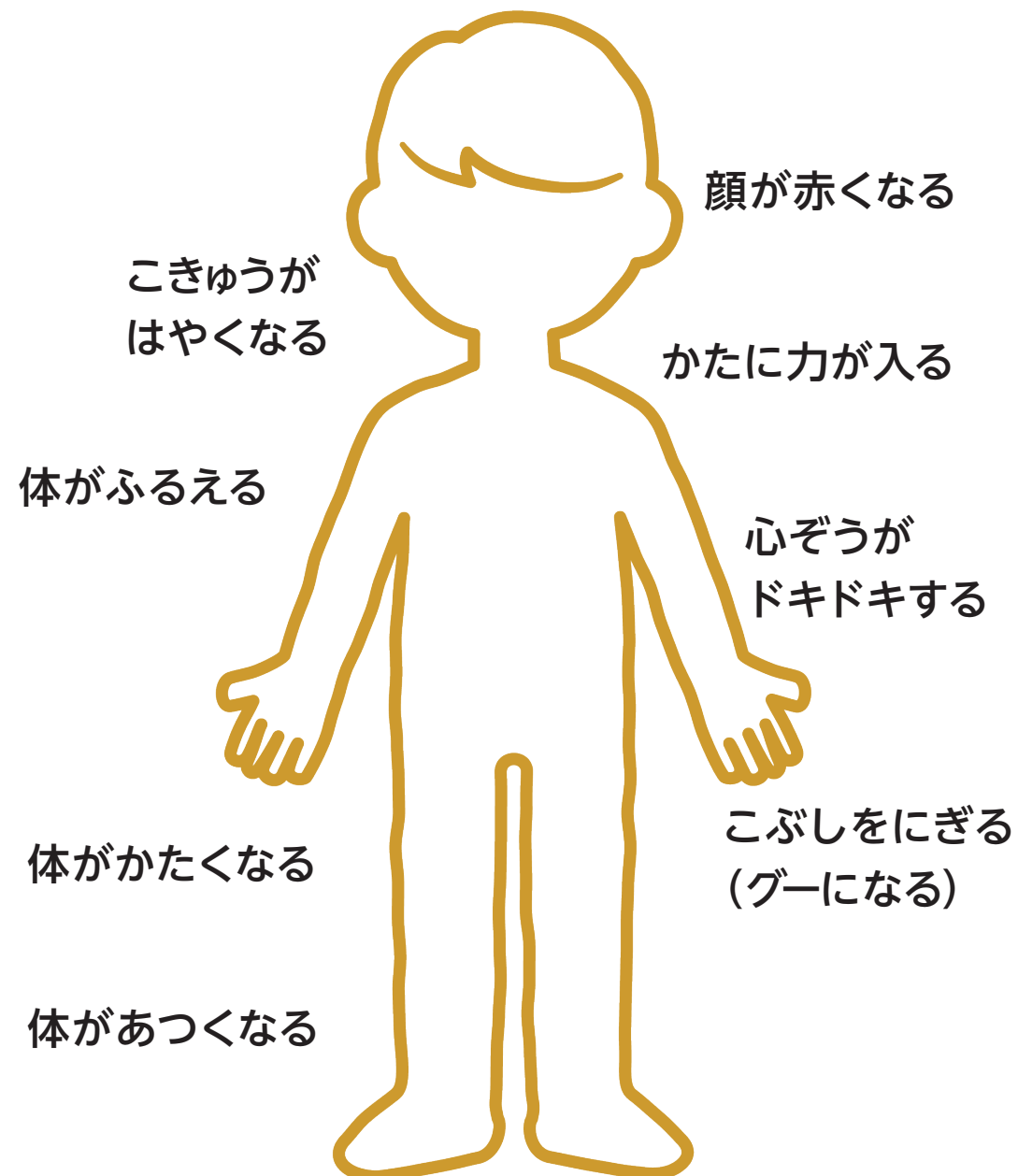


「いかり言葉」をたくさん知っておくと、自分のいかりの気持ちにじょうずに気づくことができるよ。



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、あいているところを書いてね。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。

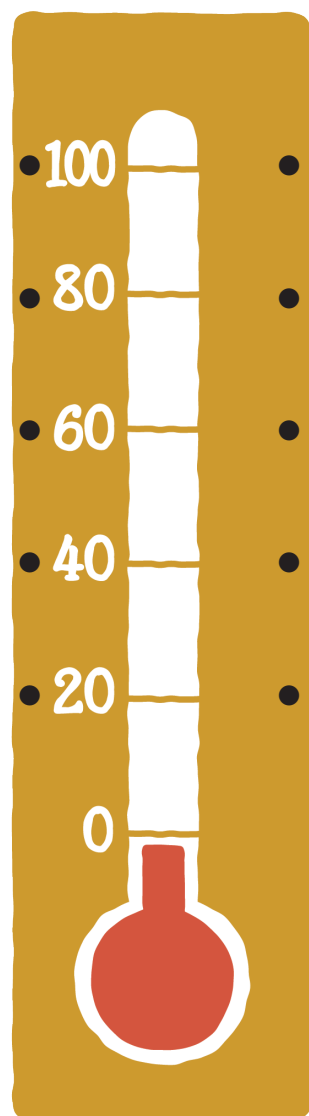
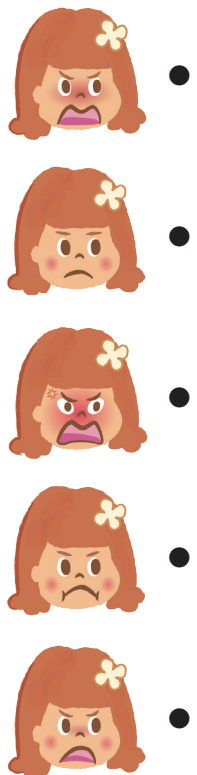


3 いかりの温度計

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



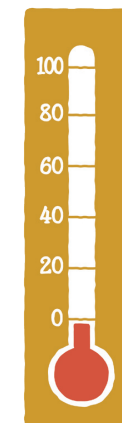
いかり言葉

- イライラする
- げきどする
- むかつく
- はらが立つ
- キレル

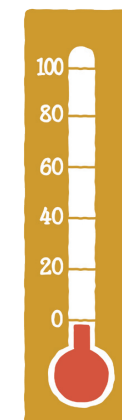
4 できごとといかりの温度

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。

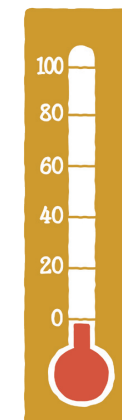
できごと① 手洗いの列にならんでいたら、ほかの子が割りこんできた。



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 ち



- 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。



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ます。
その中から自分に合う「いかりほぐし」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ょう。



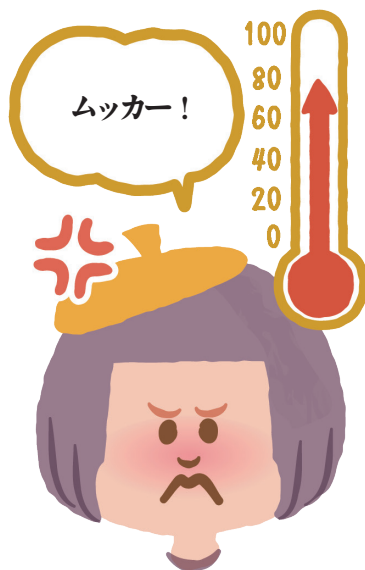
おはよう!



.....

.....

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。



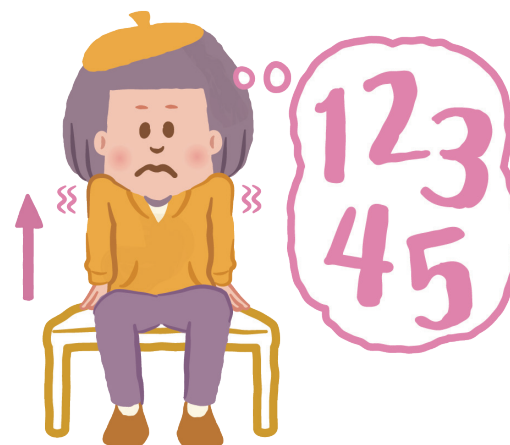
はじめのうちは、これを5回くらい
くり返すといいよ！

③ リラックス法

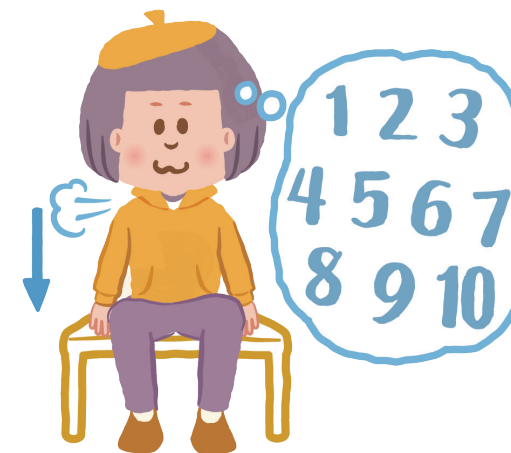
いかりを感じているとき、体はかたくなっているよ。リラックス法で体をほぐすと、
いかりの気持ちもほぐれるよ。「かた」と「手」のリラックス法を紹介するね。

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。



これを、3回くらいくり返してね。



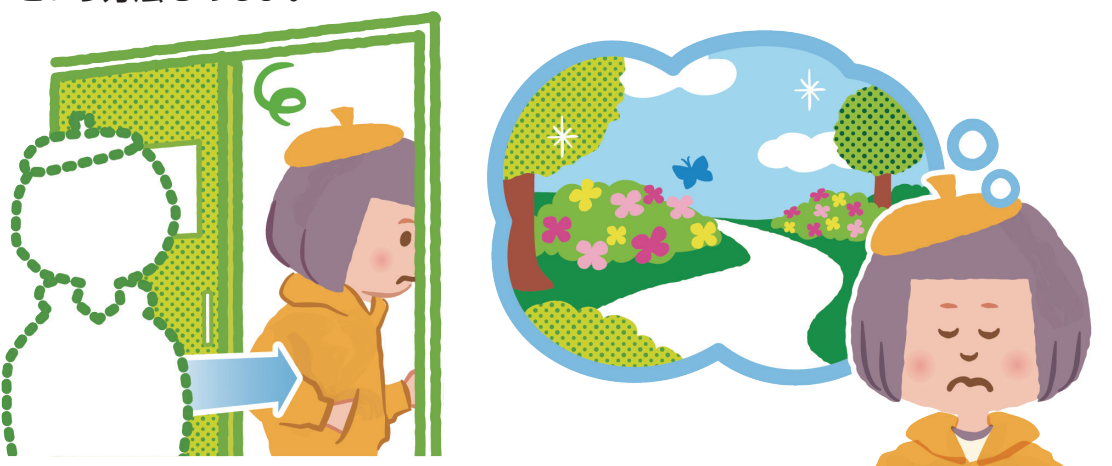
④ つぶやき法^{ほう}

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!



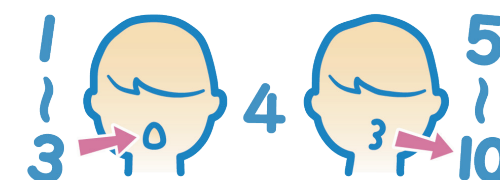
2 いかりほぐし^{さく}作戦^{せん}を立ててみよう

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。

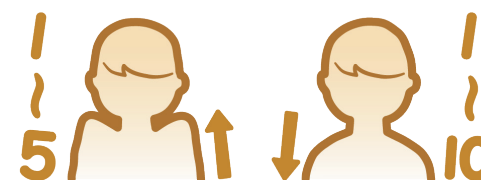
☐ 6秒カウントダウン



☐ 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^{わら}いを笑われた。



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！



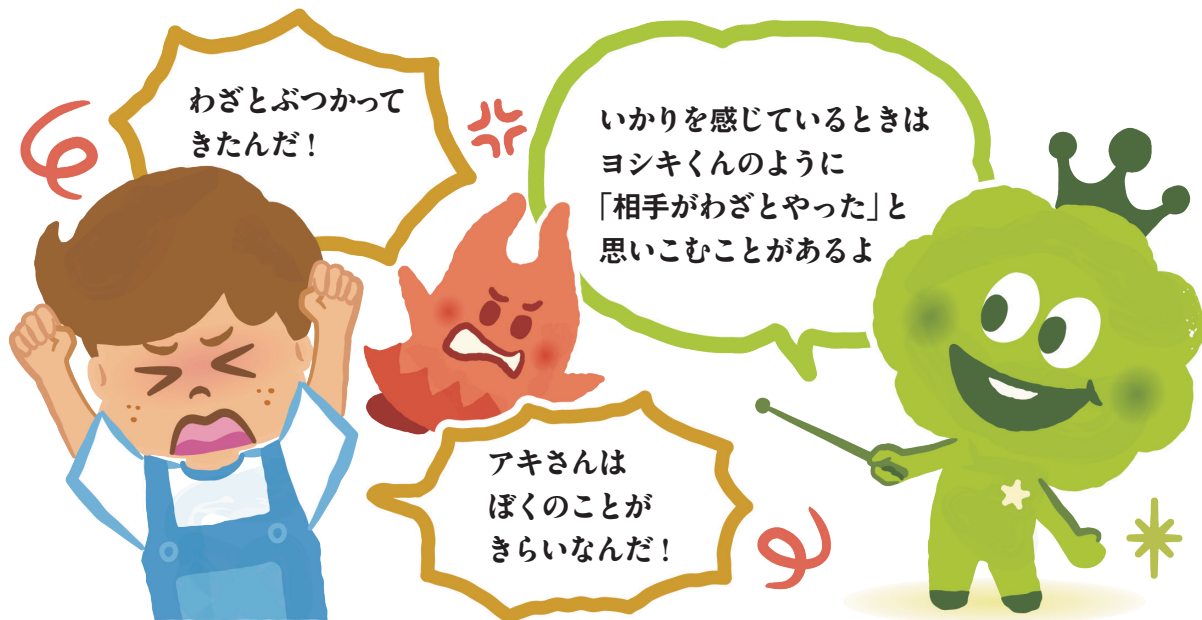
Day 3
3 日目の感想

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。



別の考え方を見つける

おこっているときは、相手がわざと悪いことをしたと思いこんだり決めつけてしまいがち。でも、本当はそうではないこともあります。別の考え方に気づけるようになると、けんかなどのトラブルをさけられます。



1 別の考え方に気づく

おこっているときは、「相手がわざと悪いことをした」と思いこんでしまうことがあるよ。でも、ヨシキさんの例(36ページを見てね)のように、その考えが正しくない場合もあるんだ。「別の考え方」を知ることから始めてみよう。



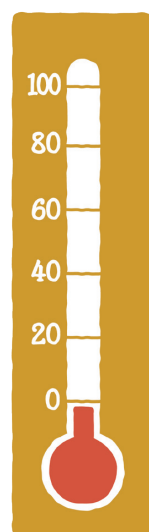
ヨシキさんは、アキさんが「わざとやったんだ!」と考えて、とてもはらがたちました。



でも、別の考え方があるかもしれないよ。



アキさんは、じつは押されてつまずいたいきおいでヨシキさんにぶつかりました。



温度計に色をぬってみよう。



もしアキさんが押されてつまずいたことを知っていたとしたら、ヨシキさんのいかりの温度は何度くらいでしょう?

2 「本当にそうかな?」と考える

「相手がわざと悪いことをした!」と決めつけず、「本当にそうかな?」と考えることで別のいろいろな考え方に気づくことができると、正しくない考えではらを立てたり、そのせいでけんかをしたりしないですむよ。



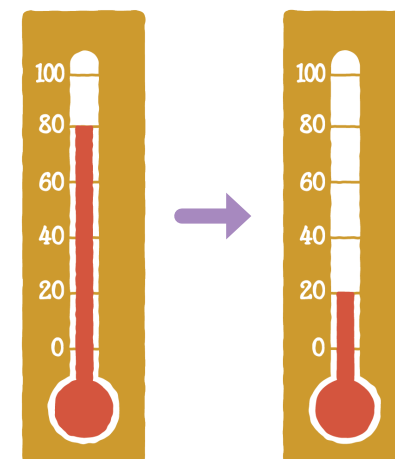
ハルカさんがヨシキさんにおはようと書いたのに、返事がありませんでした。



ハルカさんは「無視された!」と考えて、とてもはらが立ちました。でも、本当にそうかな?

「相手がわざと悪いことをした!」と考えてはらが立ったときは、6秒カウントダウン(30ページを見てね)をして、「本当にそうかな?」と考えてみよう。

別の考え方に気づくと、いかりの温度が変わることがあるよ。



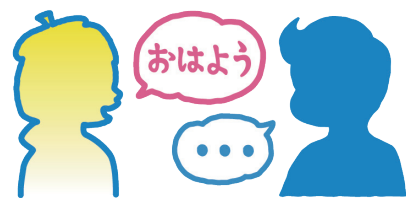
わざとじゃなくて〇〇かも?



3 別の考え方を見つけてみよう

相手がわざと悪いことをしたと考えてはらが立った場面を思いうかべ、別の考え方を見つけてみよう。

できごと① 友だちにあいさつしたけれど返事がない。



無視された!

でも『本当にそうかな?』



ほかの考え方もあるかな?



もしかすると、聞こえなかったのかも?

もしかすると
なにかに集中して
いるかも?

もしかすると

かも?

できごと②

集中して絵を描いているときに、何度も話しかけてくる。



いやがらせだ!

でも『本当にそうかな?』



もしかすると、ぼくが集中してやっていることに気づいていないのかも?

ほかの考え方もあるかな?



もしかすると

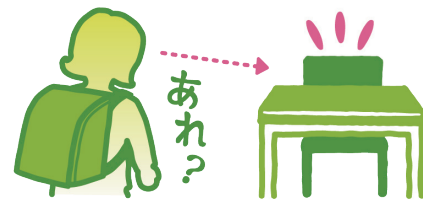
かも?

もしかすると

かも?

できごと③

いっしょに帰る約束をしていた
友だちが、先に帰っていた。



わたしのこときらいになったんだ!

でも『本当にそうかな?』



もしかすると

かも?

べつ
別の考え方があるかな?
思いつくだけ書いてみよう。



もしかすると

かも?



もしかすると

かも?

別の考え方を見つける

ま と 曲



- いかりを感じているときには、相手がわざと悪いことをしたと思いこんでしまうことがあるよ。
- そんなときは「本当にそうかな?」と考えてみよう。別の考え方に気づくことができるかもしれないよ。
- 考え方が変わると、いかりの温度も変わるよ。



Day 4
4日目の感想

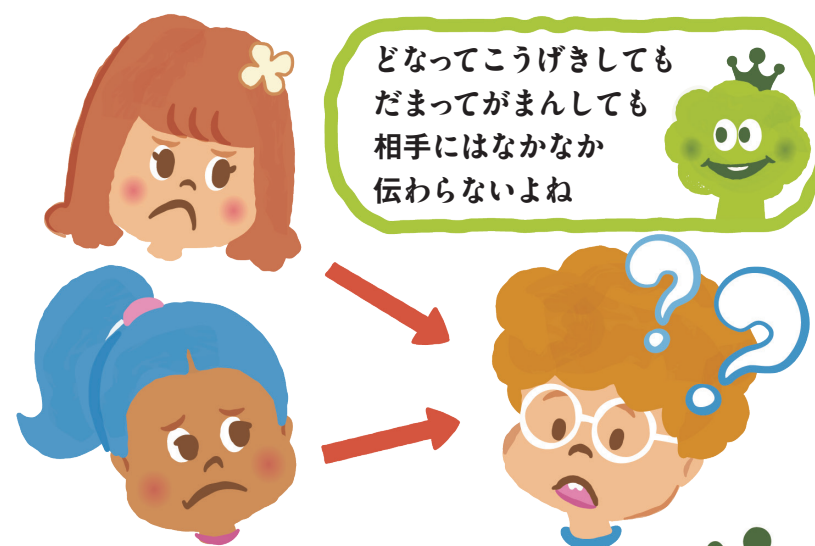
今日学んだことをふりかえって、気づいたこと、
わかったこと、考えたことなどを、自由に書いてみてね。





自分の気持ちや 考えを伝える

いかりの気持ちに気づいて、ほぐした後に大切なのは、自分の気持ちや考えをどんなふうに伝えるかです。がまんしたり、こうげきしたりしないで、おちついて伝えられるようになります。



1 気持ちや考えの伝え方 には3つのタイプがある

自分の気持ちや考えの伝え方には3つのタイプがあるよ。それぞれどんなタイプかな？ くわしく見てみよう。



① ドカーン

ドカーンは、大きな声でどなったり、相手をこうげきしたりするよ。

ときどき、ものを投げたり、人をたたいたりすることもあるよ。

相手はいやな気持ちになるよ。

② ダマール

ダマールは、自分の気持ちや考えをがまんして言わないよ。

おこったり、「いやだな」と感じて、自分の気持ちや考えを伝えたら、きられるんじゃないかと思って、がまんしてしまうんだ。

自分はいやな気持ちになるよ。相手にも伝わらないね。



③ オダヤカーン

オダヤカーンは、こうげきしたり、がまんしたりしないで、自分の気持ちや考えを人に伝えることができるよ。

相手も自分もいやな思いをしないよ。

2 3つの伝え方のちがい

44ページのようなできごとがあったとき、ドカーン、ダマール、オダヤカーンは、それぞれどんなことをどんなふうにするだろう？ 表情や声の大きさ、言い方はどうかな？ 想像してみよう。

できごと



顔の表情

おこっている

話し方

強い、いばっている

声の大きさ

大きい

なんでやってないの！
やってよ！

顔の表情

ムツとしている

話し方

だまっている

声の大きさ

なし

.....

顔の表情

やわらかい

話し方

ていねい、
おちついている

声の大きさ

ふつう

フットさん、そうじ当番を2人するのは大変だよ。いっしょにしてくれる？

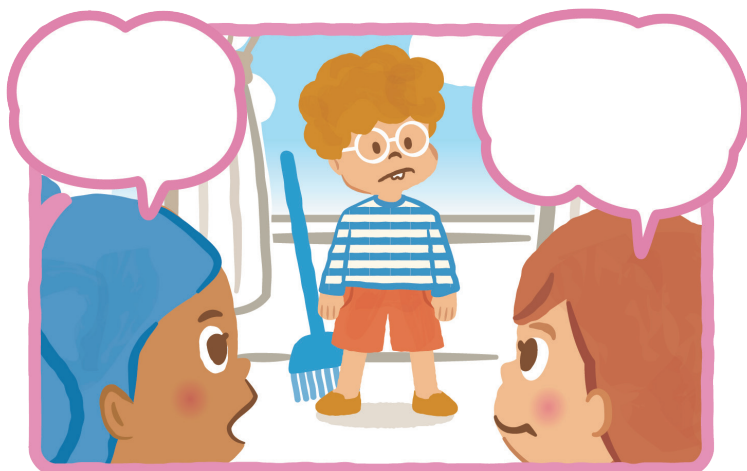
3 オダヤカーンの伝え方のポイント

いかりの気持ちを感じたときに、自分の気持ちや考えをうまく相手に伝えるのはむずかしいよね。そんなとき、オダヤカーンの伝え方を知っておくと役に立つんだ。44ページのマンガを例に、オダヤカーンの伝え方のポイントを紹介するよ。



ポイント1 何を伝えるか

- ① 相手の名前をよぶ (○○さん)。
- ② いかりの気持ちを感じている理由を伝える。
「～ができなくてこまっているんだ」
「～だからいやなんだ」
- ③ どうしてほしいか伝える。
「～してくれる？」など。



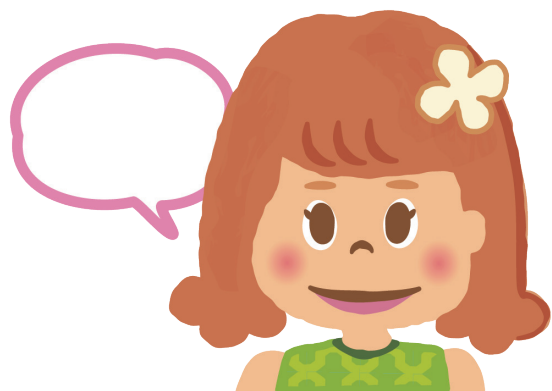
ポイント2 どんなふうに伝えるか

顔の向き
相手を見る

顔の表情
やわらかい

話し方
おちついている

声の大きさ
ふつう



4 オダヤカーンになって自分の気持ちを伝えよう

次のできごとを思いうかべてみよう。そして、オダヤカーンになったつもりで、自分の気持ちや考えを相手に伝えてみよう。

できごと① ^か貸していた本を友だちが
なかなか返してくれない。



① 相手の名前を呼ぶ さん

② いやだと感じている理由を伝える

わたし(ぼく)は

③ どうしてほしいか伝える



オダヤカーンの伝え方 **ポイント2** (48ページ) で紹介した「どんなふうに伝えるか」を参考にして、自分で考えた「オダヤカーン」のセリフを言ってみよう。

できごと② やりたくないあそびにしつこくさそわれた。



①相手の名前を呼ぶ **アキ** さん

②いやだと感じている理由を伝える

ぼく(わたし)は

③どうしてほしいか伝える



オダヤカーンの伝え方 **ポイント2** (48ページ) で紹介した「どんなふうに伝えるか」を参考にして、自分で考えた「オダヤカーン」のセリフを言ってみよう。

できごと③ 自分の席に座りたいのに、ほかの人が座っている。



①相手の名前を呼ぶ **ハルカ** さん

②いやだと感じている理由を伝える

ぼく(わたし)は

③どうしてほしいか伝える



オダヤカーンの伝え方 **ポイント2** (48ページ) で紹介した「どんなふうに伝えるか」を参考にして、自分で考えた「オダヤカーン」のセリフを言ってみよう。

自分の気持ちや考えを伝える

ま と 曲



- 自分の気持ちや考えを伝える方法には、「ドカーン」「ダマール」「オダヤカーン」の3つのタイプがあるよ。
- 「オダヤカーン」になると、自分の気持ちや考えをおちついて伝えることができるよ。
- 「オダヤカーン」の伝え方のポイントをおぼえて、日常生活の中で使ってみよう。



Day 5
5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。



① 1日目のマンガのできごとを思い出してみよう。



② いかりの気持ちに気づこう。



③ いかりをほぐそう。



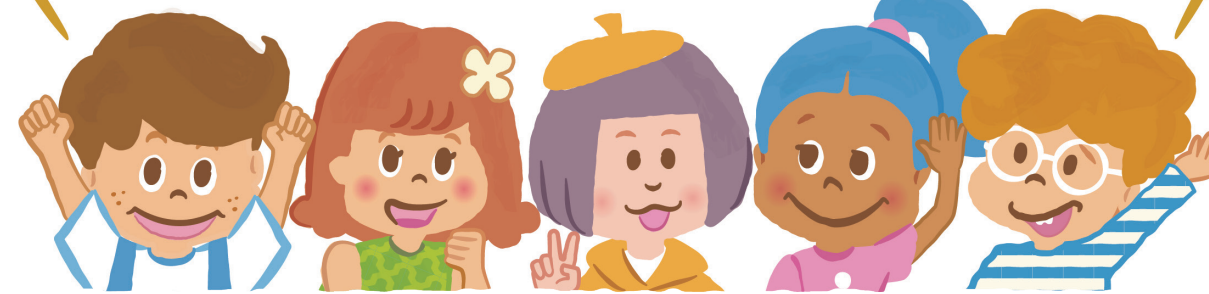
④ 「相手がわざとやった」と思ったら、「本当にそうかな?」と考えてみよう。



⑤ オダヤカーンになって 気持ちを伝えよう。



いかりをほぐして、じょうずに気持ちを伝えられたね!





自分の気持ちを表す 気持ち言葉集



自分のいかりのサインに気づいて、いかりをばくはつさせずに、おちついて自分の気持ちを相手に伝えるためには、自分の気持ちをわかることが大切です。その気持ちを上手に表現するために、自分の気持ちを表す「気持ち言葉」をたくさん知っておくとよいでしょう。なお、ここで紹介したもの以外の「気持ち」や「気持ち言葉」もたくさんあります。

いかり

頭にくる	くやしい
頭に血がのぼる	げきどする
いかりがこみあげる	はらが立つ
いかりがばくはつする	はらだたしい
いきどおる	はらわたが煮えくりかえる
イライラする	ブチギれる
うざい	不満 ふまん がある
おこる	マジギレ
カチンとくる	むかつく
カッとなる	ムカムカする
カンカンになる	目くじらを立てる
かんしゃくをおこす	むしゃくしゃする
気むずかしい	ムツとする
ぎゃくじょうする	モヤモヤする
キれる	立腹 りっぷく する

悲しみ

おちこむ	泣 な きたくなる
がっかりする	なげく
傷 きず つく	ふしあわせ
苦しい	ブルーになる
さみしい	へこむ
ショック	みじめ
しょんぼり	むなしい
せつない	むねがいたい
つらい	やるせない

よろこび

ウキウキ	まい上がる
うれしい	満足 まんぞく
面白い	夢中 むちゅう になる
かんげき	胸 むね がいっぱい
最高 さいこう	胸 むね がおどる
しあわせ	ゆかい
だいすき	よかった
楽しい	ラッキー
ドキドキ	ワクワク

おどろき

あぜんとする	たまげる
頭が真っ白になる	ドキッとする
あっけにとられる	びっくりする
あわてる	
息が止まる	
かたまる	
ぎょっとする	
こしをぬかす	
ショック	

ドキドキなど、同じ体の感覚の言葉でも、ちがう気持ちのときがあるね



ふあん

おそれ	こわい
おちつかない	ドキドキ
オロオロ	自信がない
気がかり	心配
気が重い	なやむ
気になる	ハラハラ
きんちょうする	ビクビク
心もとない	ヒヤヒヤ
心細い	ものおじする