

心の学習（サイコエデュケーション）

怒りとうまくつきあうための学習

生徒用共通テキスト



名 前

怒りのチェックリスト（1）

最近、あなたがひどく怒ったときのことを思い出してください。いつどこで起こったことですか。誰が関係していましたか。実際、何が起こりましたか。

怒った時に、あなたの体にどんな変化が現れましたか？

当てはまるものにチェックしてください。

- 頭が痛くなる
- 胸がしめつけられる
- 顔がひきつる
- 胃がしめつけられる
- 手を握りしめる
- 歯を食いしばる
- こわばった姿勢になる
- 目つきがきつくなる
- 胃がしくしくする
- 息苦しくなる
- 息が早くなる
- 動悸がする
- 汗をかく
- 体が熱くなる
- 体が冷たくなる
- 寒気がする
- しびれる
- 筋肉がぴくぴくする
- その他

怒りのチェックリスト（2）

あなたがひどく怒った時に、最初にあなたの頭に浮かんだことはどんなことでしたか？
当てはまるものにチェック☑してください。

- 相手は私を憎んでいる
- 相手は私を傷つけようとしている
- 相手は私に気遣いをしない
- 相手はバカだ
- こんなことをした相手を決して許さない
- こんなことをした相手を憎む
- 私は落ちこぼれだ
- 私はこれから何事もうまくできないだろう
- これは最悪の事態だ
- 公平じゃない
- 正しくない
- こんなことがあっていいのか
- 誰も私をこのようには扱わないだろう
- 仕返ししてやるつもりだ
- 相手を傷つけたい
- こんなことをした相手を殺してやりたい
- これ以上かかわりたくない
- こんなこと信じられない
- こんな気分はまっぴらだ
- その他

怒りとうまくつき合うためのコツ

第1段階：ストップ

- 心に叫ぼう：ストップ！
- 心に叫ぼう：リラックス！
- 心に叫ぼう：コントロール！

第2段階：リアル

- 心に叫ぼう：思い込みをするな
- 心に叫ぼう：結論を急ぐな
- 心に叫ぼう：大きさに考えるな

3段階：ケ ア

- 心に叫ぼう：相手にも言い分がある
- 心に叫ぼう：相手の立場も理解しよう

第4段階：プラン

- 心に叫ぼう：どのプランで自分の気持ちを表すか考えよう
- 心に叫ぼう：そのプランのよい点わるい点を考えよう
- 心に叫ぼう：そのプランでうまくいったか考えよう

怒りのあらわし方 プラン

- せめる**：相手の受け入れられない点をはっきりと表現して自分の気持ちを表します。
- いやみ**：相手にそれとなく分かるやり方で自分の気持ちを表します。
- がまん**：衝突を避け、怒りを自分の胸にしまっておきます。
- はなす**：相手を傷つけないように自分の気持ちを言葉で表します。
- その他**：怒りをはらすための他のプランを選びます。

「はなす」プランのコツ

態度 きっぱりと、隠しだてせず、率直になりましょう。相手を挑発したり、嫌みな態度をみせたり、侮辱したり、相手を押し黙らせたりしないようにしましょう。

視線 まっすぐに相手を見ましょう。しかしにらみつけてはいけません。

距離 相手につめよってはいけません。腕の長さぐらいの距離を保ちましょう。

動作 脅かすような身振りをしてはいけません。腕を振り回したり、指さしたり、握り拳を作ったりしてはいけません。

会話 ゆったりとおだやかに話しましょう。叫んではいけません。

聞き方 相手が話している間は、注意深く耳を傾けましょう。

質問 相手の話でわからないことがあれば、くわしく尋ねてみましょう。

理解 相手の考えを理解をしていると伝えましょう。

意見 自分の考えや希望をはっきりと伝えましょう。

特殊なコツ

オルゴール法

声を荒立てずに、あなたが望んでいることを何度も繰り返しましょう。

OK法

相手の意見でOKできるところはOKして、相手に「OK」と伝えましょう。

プラン用ワークシート（1）

せめる

- 「せめる」のは「キレル」とは違います。
- 相手の誤りと思う点を言葉ではっきりと非難することです。
- 相手のことをののしったり，馬鹿にしたりしてはいけません。
- もちろん相手を傷つけるような行動や大声を上げることもいけません。

いやみ

- 相手の気に入らない点に対して「いやみ」な言葉で応えてください。
- 「せめる」とは違って直接，相手を非難するものではありません。
- 遠回しにちくちくと相手を非難することです。
- できればユーモアも加われば素晴らしいと思います。

プラン用ワークシート（2）

がまん

- 相手の言い分に反応せずに「がまん」することです。
- 「がまん」することと「いやみ」は違います。
- 「がまん」していることを相手にも分かるように表現してください。
- 「がまん」は相手に対する敗北宣言でもないことを忘れないでください。

はなす

- 自分の気持ちや考えをはっきりと「はなす」ことです。
- 「はなす」ことは「せめる」こととは違います。
- 相手の言い分や気持ちを受け止めて自分の気持ちや考えを「はなす」ことです。
- 「はなす」ことは、ことば巧みに相手を言い負かせることでもありません。
- 相手と対等な立場をたもちながら、相手の理解を促すことです。

リラックス呼吸法

- (1) 椅子にゆったりと**座り**,
目を閉じて
できるだけ**からだの力を抜いて**ください。
- (2) ゆっくりと**鼻から息を吸い込んで**ください。1, 2, 3。
その時に**鼻を通る冷たい空気に注意**を向けてください。
またからだの緊張が高まってきます。
- (3) **息を止めて**,
頭の中でゆっくり**1. 2. 3とカウント**してください。
- (4) ゆっくり**鼻から息を吐き出し**てください。1, 2, 3, 4, 5。
その時に**鼻を通り抜ける暖かい空気に注意**をしてください。
またからだの緊張が抜けてゆきます。
- (5) 同じ要領で**後2回深呼吸**を繰り返してください。
- (6) 深呼吸の**後のゆったいとした気持ち**をしっかりとつかんでください。

実施する上での注意事項

リラックス呼吸法は、風呂上りなどリラックスしている時におこなってください。
ただし、過呼吸(過換気)発作を避けるため、3回以上連続してはいけません。
3回の深呼吸が終われば10分以上の時間をあけてください。

セルフ・モニター用紙（1）

あなたを怒らせた出来事を思い出してください。

そして下の問いに答えてください。

1. その出来事は、いつ起こりましたか？

2. その出来事は、どこで起こりましたか？

3. その出来事には、誰が関わっていましたか？

4. 実際、何が起きたのですか？

5. あなたが腹を立てているとわかったときのからだの状態はどうでしたか？

6. 最初に何を考えましたか？

7. 怒りをコントロールするために第1段階から第3段階のどのコツを使いましたか？

8. どのくらいうまく怒りをコントロールできましたか？

（1つだけチェックしてください）

非常にうまくいった

まあまあうまくいった

あまりうまくいかなかった

うまくいかなかった

セルフ・モニター用紙（2）

1. きっぱりと率直に話していた？ ----- はい いいえ
2. 侮辱するような言葉は使わなかった？ ----- はい いいえ
3. 相手を押し黙らせていなかった？ ----- はい いいえ
4. 相手をにらみつけていなかった？ ----- はい いいえ
5. 相手を圧倒するほど接近しなかった？ ----- はい いいえ
6. 脅すような身振りをしなかった？ ----- はい いいえ
7. ゆっくりと話をしていた？ ----- はい いいえ
8. おだやかに話をしていた？ ----- はい いいえ
9. 注意深く相手の話を聞いていた？ ----- はい いいえ
10. 相手に質問をしていた？ ----- はい いいえ
11. 相手の考えを理解していると伝えていた？ ----- はい いいえ
12. 自分が必要としていることや希望していることを伝えていた？ ----- はい いいえ
13. オルゴールのように同じ言葉を繰り返していた？ ----- はい いいえ
14. 相手に同意のできる場所は同意できると話していた？ ----- はい いいえ

修了証明書

あなたは

「怒りとうまくつき合うための学習」に出席し

これを修了したことを証明します。

■■■■年 ■■月 ■■日

ラッコリンの小部屋 館長 中村道彦