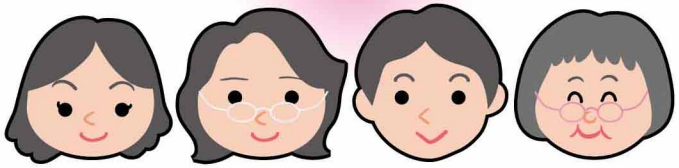
沖縄県教育委員会委託：合理的配慮に係る教育支援機器等整備事業

このワークを通して、自分の怒りの下にある本当の気持ちに気づいたと思います。自分の第一の感情に気づいたら、それを言葉にしてみましょう。相手との関係が少しよくなってハッピーな気持ちになれるはずです。

---

**生徒一人一人に合った工夫 ( 合理的配慮 ) を、**
**生徒と一緒に考えてみませんか？**



企　　画：作業療法士 小浜ゆかり
　　：言語聴覚士 前田智子
構成・制作：平岡禎之
イラスト：ひら よしはる

NPO 法人わくわくの会
〈お問い合わせ〉
相談支援事業所 さぽーとせんたー i
〒902-0063 那覇市三原 2 丁目 6-1・2 階
TEL:098-987-1167・FAX:098-987-1166
メール：wakusapo.i@gmail.com

コピーOK 非売品
この冊子は、非営利目的に限り自由に利用できます。変更、改変、加工、切除、部分使用、要約、翻訳、変形、脚色、翻案などは含まれません。そのままプリントアウト、コピー、無料配布をする場合に限られます。

# 自分のことを知るための ワークシート2

自分の怒りのことを考えてみませんか?

沖縄県教育委員会

# まず自分の怒りに気づこう

怒りは、誰にでもある自然なことです。だから無理になくそうとする必要はありません。自分のなかにある怒りに気づき、この怒りをうまくコントロールし、どう表していくかということが大切なのです。

どちらかが一方的に怒りの感情をぶつけてしまうとケンカになったり、ガマンしてしまう人もいます。そうなるとおたがいの関係がギクシャクしてしまいます。そうならないためにも、おたがいの気持ちが落ち着くよう伝え合うことが大切です。



# 自分の怒りについて考えてみよう

最近イラッとしたことを書いてみよう

映画の約束をしていた友だちが遅れて来た

そのときの自分の行動を書いてみよう

あわてている友だちに「またぁ！いいかげんにしてくれない！」と言った

その結果、どうなりましたか？

どちらも映画を見れなかった

自分の気持ちは、うまく伝わりましたか？

キレてしまったので言えなかった

相手の反応はどうでしたか？

逆ギレして帰ってしまった

# 自分の怒りに気いたら試してみよう
## 【アンガーマネジメント】

自分に合ったクールダウン(気持ちを落ち着ける)
の方法を見つけましょう！

☐ 深呼吸

☐ 6秒ルール

☐ 考えるのをやめる

☐ その場から離れる

☐ 体を動かす

☐ 落ち着く言葉をくりかえす

※クールダウンの方法はいろいろありますね。自分にあった方法を見つけましょう！

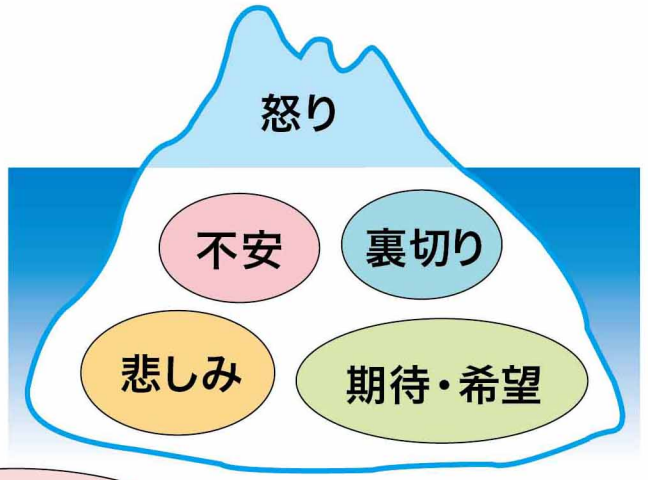


# 自分が本当に伝えたい
# 気持ちを伝えてみよう！

まわりの人から「おこりんぼだね」「いじわるだね」と言われて自分のなかでは「おこっているわけじゃないのに、どうして？」と悲しい気持ちになったことはありませんか？
怒りの感情は誰にでもある自然なものです。でも、そのままの感情をぶつけてしまうと、その下にある本当の気持ちを上手に伝えることができません。そうなると相手との関係が台なしになってしまいます。そうならないために、上手な気持ちの伝えかたを練習してみましょう。

# 怒りを生むしくみ

怒りの根っことなる感情の正体は、第1の感情と呼ばれるものです。第1の感情には図のように、いろいろなものがあります。実は、このような感情の根っこは隠れていて見えにくのです。特に期待や希望などのプラスの感情が根っこにある場合は、わかりにくくなっています。




**「～が不安なんだ」**

自分の心や体がおびやかされそうな不安や恐れを感じ「いやだ」という気持ちになったとき、自分をガードするために怒りという感情が生まれるのです。

不安

**「～で許せない」**

かつて自分を傷つけた人やトラブルを、いつまでも忘れないで憎み続けることです。相手を攻撃することを伴いやすい感情でもあります。

むかつく

**「～が悲しい」**

自分の気持ちや行動をわかってもらえず、がっかりしたという悲しい気持ちからも怒りは生まれます。

悲しみ

**「～っていいなぁ」**

相手のよいところや恵まれているところをうらやみ、あれこれ思い悩む感情です。やがて「なぜ自分にはないのか」というような怒りに変わっていきやすいのです。

ねたみ

**「～してくれると思ったのに」**

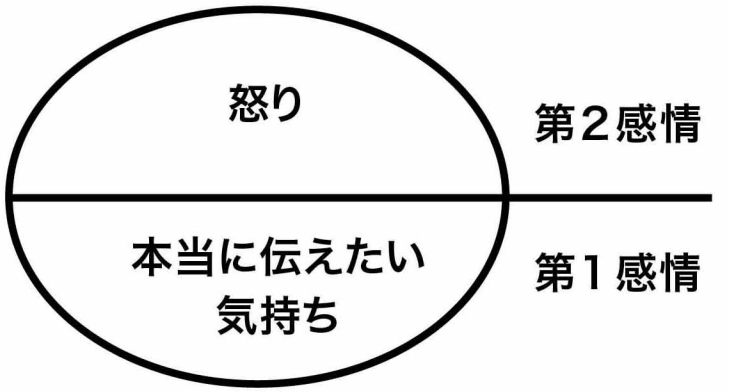
意外ですが「～して欲しい」という期待や希望も怒りの根っこになることがあります。つまり、期待や希望がかなわなかったときに、自分の思いが満たされないと、裏切らたと感じ怒りが生まれるのです。

期待・希望



# 私の場合の工夫

下の図にのように怒りという第2の感情は、ふだん見えない、見えずらい第1感情から生まれています。実は、その第1感情である「本当に伝えたい気持ち」の存在に気づくことがとても重要なことです。




怒りの下にある、あなたの気持ちは？

例：「映画の開始に遅れず最初から見たかった」

あなたが伝えたかった想いを言葉にしてみましょう

例：「映画、楽しみにしてたのに遅刻するなんて残念だなぁ」