

こんな時どうする？

あなたは、学校 から出された課題をしようとしています。

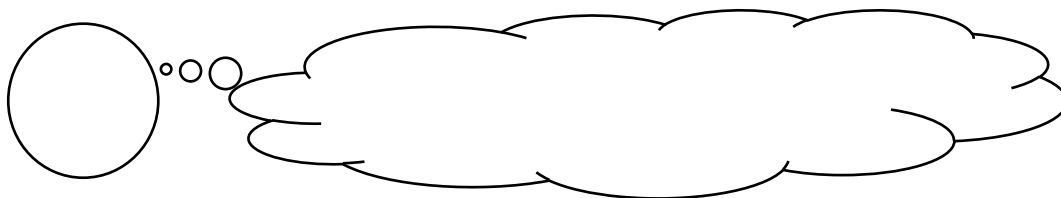
でも、苦手な教科 で、少し気分が乗りません。

なぜなら、ここ最近、学校 にも行けず友達 にも会えず、家にずっといて、つまらないからです。

でもがんばろうと思っていたら、おうちの人が「ほら、早くやりなさい。」と言ってきました。



☆この時、あなたの気持ちは？



☆この後、あなたは、どうなる？

①「うるさいな！今からやろうとしてたんだよ！！」と言って怒る。

②ムカついて、近くにある物を投げる。（物に当たる）

③くやしくて、泣く。

④しかたなく、がんばるが、イライラはしている。

みなさんは、どれに当てはまりますか？

上の状況で、ニコニコと機嫌よく課題をこなせる人は少ないはずです。

だれしもが少なからず、イラっとしてしまうはずでしょう。

それは、当たり前前で、誰も悪くはありません。

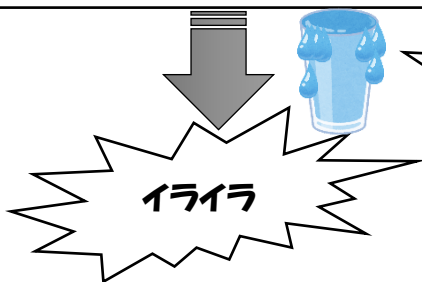
そもそも・・・

どうしてイライラしちゃうのかな

なが きゅうこう つづ あ ひと かぎ なか し いじょう きもち
長い休校 が続き、会う人も限られている中で、知らないうちにいつも以上にネガティブな気持ちがたまって
いるかもしれません。

たと
例えば・・・

いつになったら学校にいけるのかな・・・(不安な気持ち)
ずっと家の中にいるのはしんどいな・・・(つかれた気持ち)
がんばっているつもりだけど、おうちの人におこられた・・・(悲しい気持ち)



ネガティブな気持ちがたまって、心の
コップから水があふれてしまうと・・・

【ステップ①】

自分の気持ちに気付こう！

イライラになる前に、まずは自分の心の中の気持ちに気づき、上手にコントロールすることが、大切です。

「少しつかれてるな。」「難しい問題だから、一人ではできなそうだな。」「今は集中できない

な。」など、自分の気持ちに気付いたら、言葉で相手に伝えられるだけでも ちがいます。

もしもイライラしちゃったら

【ステップ②】

自分に合った方法でイライラを退治しよう！

みなさんは、普段どんなことをして、自分のイライラをコントロールしていますか？

ついイライラして、兄弟げんかで強い口調になってしまったり、おうちの人に冷たい態度をとってしまったりしていませんか？

それでは、相手だけでなく自分の気持ちもモヤモヤしてしまいます。お互いに気持ちがスッキリ、ニッコリ

できる方法を見つけていきましょう。

ここでは、いくつかのアイデアを紹介^{しょうかい}します。休校^{きゅうこう}が明^あけて、自分^{じぶん}が試^{ため}せたコントロール方法^{ほうほう}を

おし
教えてくれたらうれしいです！

☐ つめ^{つめ} たい^{みず} 水^の を飲む



☐ 6秒^{びようかぞ} 数える



☐ 体^{からだ} を動か^{うご}かす



☐ 顔^{かお} を洗^{あらう}う



☐ 工^{こう} 作^{さく} をする



☐ 毛^{もう} 布^ふ にくるまる



☐ まほうの言^{ことば} 葉^は を言^いう



☐ だれかに話^{はな}す



☐ ちがう部^{へや} 屋^{ひとり} で一^{ひとり} 人^{ひとり} になる

