

きょうしつ ステップ教室たより

日 野 市 立 潤 徳 小 学 校
令 和 6 年 1 0 月 1 日
特 別 支 援 教 室 【ス テ ッ プ 教 室】

清々しい秋晴れの今日この頃、木々の葉も鮮やかに色づいてきました。子供たちは学校生活を楽しみながら、日々一生懸命に勉強や運動に取り組んでいます。運動会に向けて練習が始まりました。目標に向かってみんなと頑張ることも大切ですが、自分自身を大切にしてほしいと思っています。

怒 友 達 や 他 者 に 怒 っ て は い け ない の ? 怒

「頭にくる」とは、怒りの感情を抱くことですが、「怒りをもってはいけない」、あるいは「怒りを表現してはダメ」と思っている人も多いようです。怒りの感情とは、「喜怒哀楽」という言葉に「怒り」が入っているように、また、赤ん坊が感情を発達させていく過程でごく初期から怒りが分化して表出されるように、人間が本来持っている自然な感情です。しかし、人が怒るとき、攻撃的になりやすく、怒りは人間関係を損なうとして、怒りの表現はタブーだと見なされてきました。

アサーションでは、怒りの感情について、本人が相手に伝えたいのであれば伝えてよいと考えています。ただし、決して攻撃するのではなく、あくまでも「相手のことも大切にしながら、自分の気持ちを分かりやすく伝え、相手にしてほしいのかをお願いする姿勢」で伝えることを重視しています。

『イラスト版 子どものアサーション 自分の気持ちがきちんとと言える38の話し方』より
園田雅代【監修・編著】合同出版

やってみよう！

怒っていることを上手に伝える方法



ステップ	内容
1	自分が怒っていることを受け止めよう！ <ul style="list-style-type: none">• 怒っているのに「怒っていない」と無理にそのことを打ち消してはいけません。打ち消せばかりいと、自分の気持ちが分かりにくくなってしまいます。• カーッと化した勢いのまま激しく文句を言ったり、叩いたりしてはいけません。「怒っている」ということを意識し、ひと呼吸おくよう心がけましょう。
2	相手に怒っていることを伝えたいのかどうか、自分自身に問いかけよう！ <ul style="list-style-type: none">• 「今、相手に言わなくてもいいな。」と思ったら言葉にしなくてもよいのです。• 自分が何に怒っているのか、自分はどんな気持ちなのかを落ち着いて確認しましょう。
3	相手に「お願いする」つもりで伝えよう！ <ul style="list-style-type: none">• 命令口調、怖い顔、ごり押しや嫌味では逆効果になります。• 「〇〇されると嫌な気持ちになる。だから変えてほしいんだ。」「〇〇はしないでほしいんだ。」など、分かりやすく丁寧に伝えましょう。
4	相手にすぐに伝わらなくても、キレたり落ち込んだりする必要はない！ <ul style="list-style-type: none">• 怒りを上手に伝えることは、いろいろな表現の中でも特に難しいものです。• 「伝えよう」とチャレンジしている自分をほめながら、気長に練習しましょう。



① まずは深呼吸…。

② 順番を抜かされたのが嫌だったんだ。

③ 私、並んでいたんだ。だから抜かさないでほしいな。