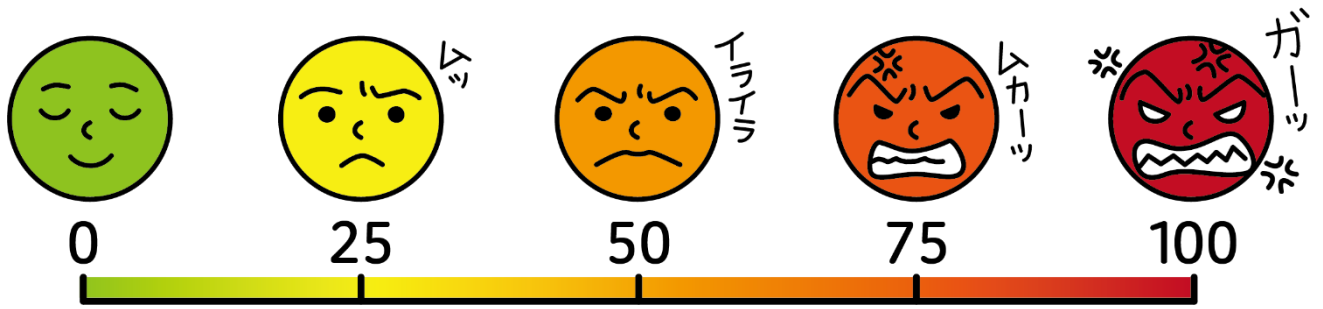


1. いかりの^{きも}気持ちを^{すうじ}数字にしよう!



【質問】 次のようなとき、あなたの怒り・イライラは どれくらいですか？
 あてはまる^{てんすう}点数に○をつけよう。なるべく、^{てんすう}点数にちがいをつけてみよう。

- | | | | | | | | | | | | |
|-------|---|---|---|----|---|----|---|----|---|-----|--|
| ① | 友達 ^{ともだち} にかした本 ^{ほん} が よごれて返 ^{かえ} ってきた。 | 0 | — | 25 | — | 50 | — | 75 | — | 100 | |
| <hr/> | | | | | | | | | | | |
| ② | 友達 ^{ともだち} に声 ^{こえ} をかけたのに 気づ ^き いてもらえなかった。 | 0 | — | 25 | — | 50 | — | 75 | — | 100 | |
| <hr/> | | | | | | | | | | | |
| ③ | テストの ^{てんすう} 点数 ^{てんすう} がわるくて 友達 ^{ともだち} に わらわれた。 | 0 | — | 25 | — | 50 | — | 75 | — | 100 | |
| <hr/> | | | | | | | | | | | |
| ④ | そうじの ^{じかん} 時間 ^{じかん} に ほかのメンバーが まじめに やらない。 | 0 | — | 25 | — | 50 | — | 75 | — | 100 | |
| <hr/> | | | | | | | | | | | |
| ⑤ | 授業 ^{じゅぎょう} 中に まわりがうるさくて、 集 ^{しゅう} 中 ^{ちゅう} できない。 | 0 | — | 25 | — | 50 | — | 75 | — | 100 | |
| <hr/> | | | | | | | | | | | |
| ⑥ | 授業 ^{じゅぎょう} で いっしょにつかう 道具 ^{どうぐ} を ひとりじめされ、
作業 ^{さぎょう} ができない。 | 0 | — | 25 | — | 50 | — | 75 | — | 100 | |
| <hr/> | | | | | | | | | | | |
| ⑦ | あそぶ ^{やくそく} 約束 ^{やくそく} を していたのに、あとで ことわられた。 | 0 | — | 25 | — | 50 | — | 75 | — | 100 | |
| <hr/> | | | | | | | | | | | |
| ⑧ | 何人 ^{なんにん} かで 話 ^{はな} していたのに、自分 ^{じぶん} だけ 注意 ^{ちゅうい} された。 | 0 | — | 25 | — | 50 | — | 75 | — | 100 | |
| <hr/> | | | | | | | | | | | |
| ⑨ | 親 ^{おや} に 「勉強 ^{べんきょう} しなさい！」と 何度 ^{なんど} も 言 ^い われて、
好きな ^す ことを 禁止 ^{きんし} された。 | 0 | — | 25 | — | 50 | — | 75 | — | 100 | |
| <hr/> | | | | | | | | | | | |
| ⑩ | 自分 ^{じぶん} の お気 ^き に入 ^い りのものを 勝手 ^{かって} に すてられた。 | 0 | — | 25 | — | 50 | — | 75 | — | 100 | |

2. 気持ちの つたえ方を 知ろう！

友達や先生、家族と よい かんけい をつくるためには、自分の気持ちや 考えを 上手につたえることが大切です。上手な話し方を 考えていきましょう！

3つの言い方



強い言い方

相手のことは考えず、
自分の考えを押し付ける言い方



弱い言い方

自分の気持ちをおさえて、
相手の考えにしたがう言い方



ちょうどよい言い方

自分のことも、相手のことも、
考える言い方

場面①

Aさんは、自分の机の横に カバンを置いていました。

そこを急いで通ったBさんが カバンにつまずき、カバンをふみつけてしまいました。



Aさん

おい、おれの カバンを ふむなよ！



Bさん



「おまえの置き場所がわるいんだ。ちゃんとかたづけろよ！」



「ごめん、ふんじゃって。ぼくが わるかったよ。」



「カバンをふんだのは わるかったよ。でも、
ここに置くと あぶないから、ちゃんとロッカーに 置いてもらえる？」

3. 次の言い方は、どのタイプでしょうか？

(1) 友達にかした本が よごれて返ってきた。



- ① [] 「ばか、もう お前には かさないよ！」
- ② [] 「返してくれてありがとう。よごれてたから、次はていねいに読んでね。」
- ③ [] 「あ……。ありがとう。」

(2) 授業中に まわりがうるさくて、集中できない。



- ① [] 「聞こえないけど、がまんしよう。」
- ② [] 「うるさいなあ！ ちょっと だまれよ！」
- ③ [] 「ちょっと わるいんだけど、集中したいから静かにしてもらえる？」

(3) あそぶ約束をしていたのに、あとで ことわられた。



- ① [] 「楽しみにしてたのに ざんねんだな。今度また あそぼうね。」
- ② [] 「うん わかった。いいよ。」
- ③ [] 「約束したのに。うそつき！」

★どの言い方がよいでしょうか？

ほかの人に つたえてみましょう！



「おこった顔」で言うと、相手は いやな気持ちになる。
「やさしい顔」で言うと、相手は うれしくなるね！

4. 相手と上手にやりとりをするために

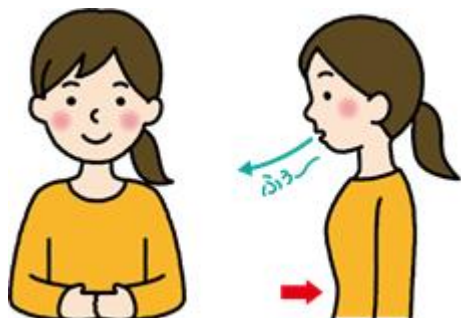
<その1> 気持ちを落ちつけよう

いやな気持ちが強いと、相手に上手にたえられません。

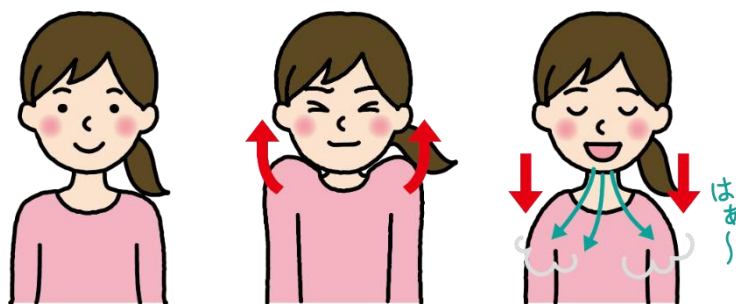
まずは、自分の気持ちを落ちつけましょう。

- 「楽しいこと」・「うれしいこと」・「好きなこと」をやってみる。
- イライラしたときにできるとよいこと

【リラックスできる深呼吸】



【体のきんちょうをほぐす】



ほかに

「6までかぞえる」, 「べつ場所で休む」, 「心のなかで歌をうたう」
など

<その2> 相手に気持ちをたえよう

● 自分がいやな気持ちのとき、言わないと相手は気づいてくれません。

たえるときに、声や顔をやさしくすると、相手もいい気持ちになります。

● いやな気持ちが続くときは、ほかの人に相談しましょう。