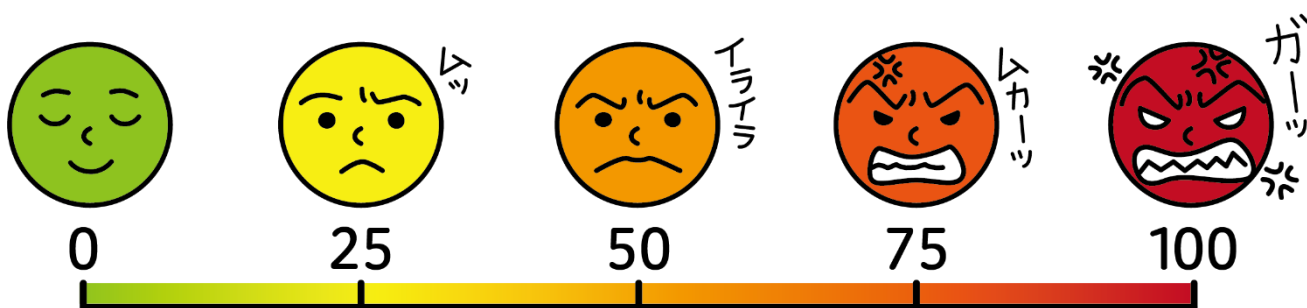


# 1. いかりの<sup>きも</sup>気持ちを<sup>すうじ</sup>数字にしよう!



**【質問】** <sup>しつもん</sup> 次のようなとき、あなたの<sup>つぎ</sup>怒り・<sup>いか</sup>イライラはどれくらいですか？  
 あてはまる<sup>てんすう</sup>点数に○をつけよう。なるべく、<sup>てんすう</sup>点数にちがいをつけてみよう。

① <sup>ともだち</sup> 友達にかした<sup>ほん</sup>本が よごれて<sup>かえ</sup>返ってきた。 0 - 25 - 50 - 75 - 100

② <sup>ともだち</sup> 友達に<sup>こえ</sup>声をかけたのに <sup>き</sup>気づいてもらえなかった。 0 - 25 - 50 - 75 - 100

③ テストの<sup>てんすう</sup>点数がわるくて <sup>ともだち</sup> 友達に わらわれた。 0 - 25 - 50 - 75 - 100

④ そうじの<sup>じかん</sup>時間に <sup>ほかの</sup>ほかのメンバーが <sup>まじめに</sup>まじめに やらない。 0 - 25 - 50 - 75 - 100

⑤ <sup>じゅぎょうちゅう</sup>授業中に <sup>まわりが</sup>まわりがうるさくて、 <sup>しゅうちゅう</sup>集中できない。 0 - 25 - 50 - 75 - 100

⑥ <sup>じゅぎょう</sup>授業で <sup>いっしょにつかう</sup>いっしょにつかう <sup>どうぐ</sup>道具を <sup>ひとりじめされ</sup>ひとりじめされ、 <sup>さぎょう</sup>作業ができない。 0 - 25 - 50 - 75 - 100

⑦ <sup>やくそく</sup>あそぶ約束をしていたのに、あとで <sup>ことわられた</sup>ことわられた。 0 - 25 - 50 - 75 - 100

⑧ <sup>なんにん</sup>何人かで <sup>はな</sup>話していたのに、<sup>じぶん</sup>自分だけ <sup>ちゅうい</sup>注意された。 0 - 25 - 50 - 75 - 100

⑨ <sup>おや</sup>親に「<sup>べんきょう</sup>勉強しなさい!」と <sup>なんど</sup>何度も <sup>い</sup>言われて、 <sup>す</sup>好きなことを <sup>きんし</sup>禁止された。 0 - 25 - 50 - 75 - 100

⑩ <sup>じぶん</sup>自分の <sup>お気に入り</sup>お気に入りのものを <sup>かって</sup>勝手に <sup>すてられた</sup>すてられた。 0 - 25 - 50 - 75 - 100

## 2. 気持ちの伝え方を知ろう！

友達や先生、家族とよい関係をつくるためには、自分の気持ちや考えを上手に伝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、俺のカバンをふむなよ！



Bさん



「おまえの置き場所が悪いんだ。ちゃんと片づけろよ！」



「ごめん、ふんじゃって。僕が悪かったよ。」



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



# 5. 相手と上手にやりとりをするために

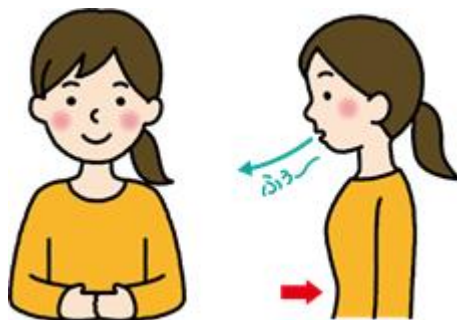
## <その1> 気持ちを落ちつけよう

いやな気持ちが強いと、相手に上手につたえられません。

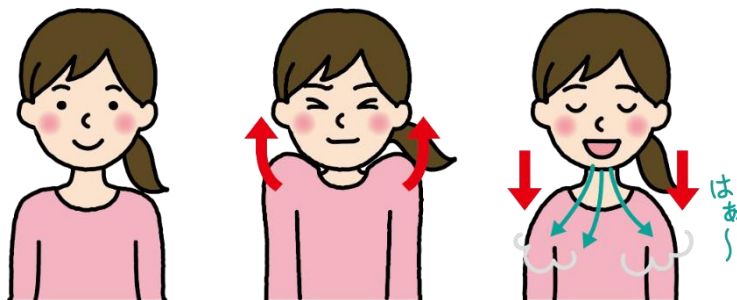
まずは、自分の気持ちを落ちつけましょう。

- 「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  
他にも

「6までかぞえる」, 「べつの場所で休む」, 「心のなかで歌をうたう」

など

## <その2> 相手に気持ちをつたえよう

● 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。

つたえるときに、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。