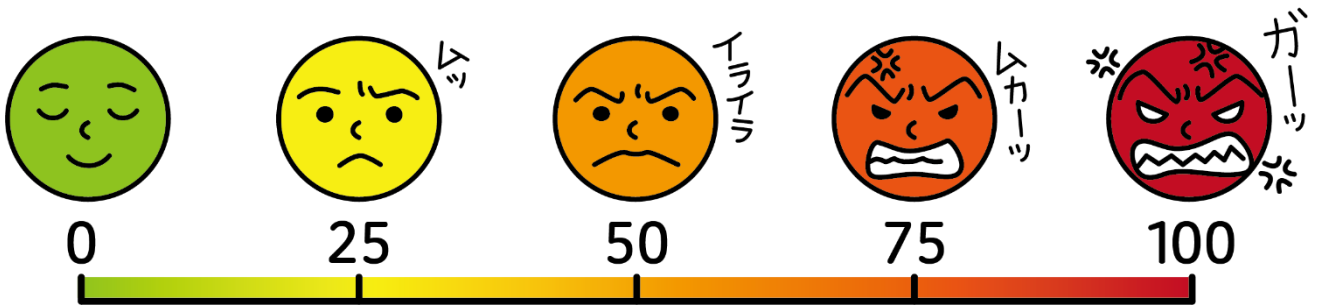


# 1. 怒りの気持ちを数字で表そう！



**【質問】** 次のような時、あなたの不満・怒り・イライラはどれくらいですか？  
あてはまる点数に○をつけよう。なるべく、点数にちがいを付けてみよう。

- |                                |   |   |    |   |    |   |    |   |     |
|--------------------------------|---|---|----|---|----|---|----|---|-----|
| ① 友達に貸した本がよごれて返ってきた。           | 0 | — | 25 | — | 50 | — | 75 | — | 100 |
| ② 友達と遊ぶ約束をしていたが、急にキャンセルされた。    | 0 | — | 25 | — | 50 | — | 75 | — | 100 |
| ③ 周りがうるさくて、授業の内容が聞こえない。        | 0 | — | 25 | — | 50 | — | 75 | — | 100 |
| ④ テストの成績が悪いことを友達にからかわれた。       | 0 | — | 25 | — | 50 | — | 75 | — | 100 |
| ⑤ 友だちが待ち合わせに遅刻して待たされたのに謝らない。   | 0 | — | 25 | — | 50 | — | 75 | — | 100 |
| ⑥ グループ活動中に、話に夢中で協力してくれない人がいる。  | 0 | — | 25 | — | 50 | — | 75 | — | 100 |
| ⑦ 朝、挨拶をしたのに返事がない。              | 0 | — | 25 | — | 50 | — | 75 | — | 100 |
| ⑧ 自分のせいではないのに、注意を受けた。          | 0 | — | 25 | — | 50 | — | 75 | — | 100 |
| ⑨ 親に勉強しろとしつこく言われて、好きなことを禁止された。 | 0 | — | 25 | — | 50 | — | 75 | — | 100 |
| ⑩ 自分のお気に入りの物を勝手に捨てられた。         | 0 | — | 25 | — | 50 | — | 75 | — | 100 |

## 2. 気持ちを表現する方法を知ろう！

友達や先生、家族とよい関係を作るためには、自分の気持ちや考えを上手に表現することが大切です。その方法を考えていきましょう！

### 3つの言い方



#### 『攻撃的・一方的』 (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  
⇒自分の意見だけを言うと、相手は傷ついたり、不満に感じるかも。



#### 『非主張的』 (弱い言い方)

自分の気持ちをおさえて、相手の考えに従う言い方  
⇒あいまいな言い方をすると、相手は気持ちに気づいてくれません。



#### 『アサーティブ』 (ちょうどよい言い方)

自分のことも、相手のことも考えるバランスのよい言い方  
⇒自分の意見を伝えるが、相手の意見も聞いてあげることでお互いが満足できる。

### 場面①

Aさんは、部活終了時に、顧問の先生から指示されたとおりに用具を片づけたが、先輩のBさんから、「片づける場所が違う！」と怒鳴られた。



片づける場所が違う！



「これで合ってますよ！」



「すみません・・・」



「さっき先生から言われた場所に片づけたんですが、Bさんはどこに置いていましたか？」

◆全ての出来事に必ず反応する必要はありません。

◆「何も言わず受け流す」, 「他の人に伝える」方がよい場合もあります。

### 3. 気持ちの表現の仕方を考えよう!

★次の場面について、アサーティブな気持ちの伝え方を考えてみましょう

場面：自分が希望する係に決まった後で、友達から「係を代わってほしい」と言われたが、断りたい。

[ ]

### 4. 自分の気持ちを上手に表現するために

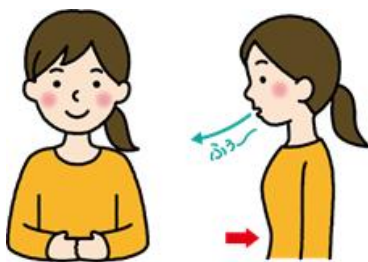
#### <その1> まずは、気持ちを落ち着ける

怒りの気持ちが強い時には、相手が受け取りやすく表現することはできません。

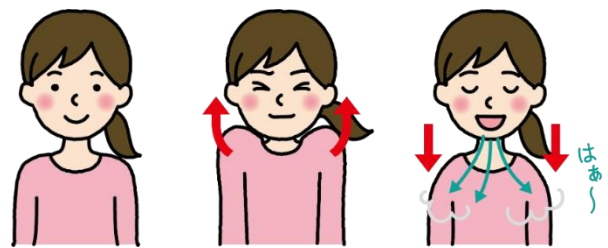
まずは、自分の気持ちを切り替え、落ち着けることが大切です。

- 「楽しいこと」・「うれしいこと」・「好きなこと」を考え、実行してみる。
- イライラしたときに、まずできるといい行動があります。

#### 【リラックスできる深呼吸】



#### 【体の緊張をほぐす】



他にも「6まで数える」、「その場をはなれて休む」、「心の中で歌をうたう」など

#### <その2> 相手に気持ちを伝える

- 嫌な気持ちを感じていても、相手は気づいていないこともあります。アサーティブな表現（言葉・表情・ジェスチャー）だと、相手が気持ちを受け止めやすくなります。
- 嫌な気持ちが続くときは、ひとりで何とかしようと思わず、周りに相談しましょう。相手・状況によっては、「何も言わない」方が自分を守れる場合がありますし、相手に直接伝えるよりも、他の人に伝える方がよい場合もあります。