

あなたを守る本



玉川大学
原田ゼミナル
4期生

目次

怒るってどんなこと？

あなたの【怒り】をみてみよう

怒るときの約束

こんな怒り方はどう？

ぼく・わたしならこうする！

相手に伝えてみよう

怒るってどんなこと？

あなたに質問！

怒ることって悪いことだと思う？

怒ることは悪いことじゃないよ！

怒りも、悲しんだり、喜んだりする

あなたの【感情】のひとつなんだから。

でも、怒りの後に、物が壊れたことや人を傷つけたことで

あなたが悲しくなるなら、それは解決したい問題だね。

あなたの【怒り】をみてみよう！

あなたはどんな時に怒る？(考えて書いてみよう)

①

②

③

④

⑤



きっかけがあって怒っていたんじゃないかな？

今度は『きっかけ』を乗り越える方法を考えよう！

怒るときの約束

『きっかけ』が起きたときに、怒りはあっという間に
あなたを支配しようとしてきます。

その時、後で悲しまない約束が 3 つあります。

① 自分を傷つけない

自分をけなす 自分をつねる 頭を打ち付ける

② 他人を傷つけない

悪口を言う 叩く 蹴る 押す 噛みつく

③ ものを傷つけない

宿題を破く ドアを思いきり閉める 物を投げる



こんな怒り方はどう？

①いらなくなった紙をビリビリにする。

②一人の場所へ行って深呼吸する。

③穴を掘っていやなことを穴に向かって叫ぶ！

④枕に向かって叫ぶ

⑤体を動かしに行く

⑥音楽を聴いたり、本を読む

⑦友達に相談しに行く

⑧雲の上にいる想像をする



ぼく・わたしはこうやって怒る！！



相手に伝えてみよう

怒っている理由をわかってもらうために...

- ①なぜ怒っているのか
- ②どのような気持ちか
- ③何を必要としているのか
- ④何をしたいのか

これを伝えてみてね。

私は_____のとき_____という理由で**さみしい**です、
次から_____してください。

私は_____のとき_____という理由で**怒り**を感じます、
次から_____してください。

私は_____のとき_____という理由で**がっかり**します、
次からは_____してください。

ほかにも...



いっしょに考えてくれてありがとう！

あなたが怒りも喜びもいっしょにあなたらしく生きていけるようおうえんしています。



個人の使用は自由ですが、内容は改変できません。
本冊子を使用したり内容を引用したりする場合は、引用元を必ず明記してください。非営利目的での使用を許可します。

©玉川大学教育学部原田ゼミ