

Step 1 いらいら コントロール

年 組 名前

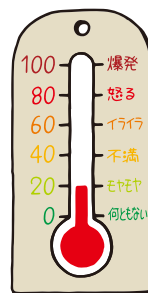
1 自分の怒りのパターンは？

あなたは、次の様な時、どの程度の怒りを感じますか？

「温度」欄に、右の「怒りの温度計」に従って、温度を記入して下さい。

また、そのように怒りを感じた時、自分はどんな態度をしたいと思いますか？

「自分の気持ち・行動や態度」欄に記入して下さい。



怒りの温度計

出来事	温度	自分の気持ち・態度
例) 歩いていたら、人がぶつかってきたが謝らない	50℃	「謝れよ。非常識な奴だ!」という気持ちで相手をにらむ
自分の悪口を書いた落書き(ネットの書き込み)をみつけた		
自分の失敗を人に笑われた(からかわれた)		
友達が待ち合わせ時間に遅れてきた		
行列に並んでいたら、割り込みをされた		
親や先生に、理不尽なこと(自分のせいでないこと)で怒られた		
親から、勉強しろとうるさく言われた		
友達からのメールなどの返信が遅い		

Column

気持ちを伝えるには「I(私)メッセージ」

『YOU(あなた)メッセージ』▶「あなた」を主語にした場合の表現

例)「あなたが間違っている」(相手の言動を断定する表現)

『I(私)メッセージ』▶「私」を主語にした場合の表現

例)「私は、あなたが間違っていると思うよ」(自分がどう感じているかを素直に表現)