

平成29年2月12日実施

## 「アンガーマネジメント講座」子どもプログラムの様子

講師：福成 二三代さん、森口 由美さん

(一般社団法人日本アンガーマネジメント協会 アンガーマネジメントファシリテーター)



★いらいら、むかむか ブチッ！いかりのきもちと  
うまくつきあう方法を勉強しましょう！

★今日はゲームをしながら、「怒るときの3つのルール」  
を楽しく学んでみましょう！

### 【講座開始】

★まずは、好きなことを2つプリントに書いてみてください。書けた人は、どうしてそれが好きなのか、理由を書いてみましょう。それができたら、次はきれいなことを2つ、そして同じようにどうしてそれがきれいなのか、書いてみてください。

★最近怒ったことを教えてください。たとえば、お母さんとケンカをしたなど・・・。

★海のお話をみんなで見てみましょう。タコさん、イカさん、カニさん、エビさんが出てきます。ストーリーを見て、タコさん達の気持ちを考えてみましょう。

★怒った時、体にはどのような変化があるでしょうか？プリントにあるイラストに描いてみてください。怒った時、みんなの顔はどんな表情になりますか？まゆ毛が上ったり、顔が真っ赤になったりしませんか？自分の体に起こる変化を描いてみてください！

★怒った時、みんなは相手にどんなことをしてしまいますか？どんなことを言ってしまいますか？書いてみましょう！

★怒ったら、つい強く言い過ぎたり、相手を叩いちゃったりしますよね。怒りたい時はおこってもいいんです。でも、「怒るときの3つのルール」を思い出してください。3つのルールは、①人を傷つけない、②自分を傷つけない、③物を壊さない、です。

★怒った時は、まず6秒数えてみましょう。そして、深呼吸や胸をトントンしたり、体を動かしたりして、気持ちを落ち着けましょう。

### 【講座終了】

★みんな、今日はおつかれさまでした！今日勉強した「怒るときの3つのルール」と「怒った時は6秒数える」ということ、是非怒りそうな時に思い出してくださいね。最後に、今日はよく頑張ってくれたみんなに金メダルをお渡しします！！

### 【講座全体の様子】

子どもたちは6人～7人の班になって、講座が始まった。講師の質問に挙手をして答えたり、みんなで「怒るときの3つのルール」を声に出して言ったりするなど、積極的に講座に参加してくれた。講師が金メダルを渡した時は、「ありがとう」と笑顔で受け取る様子が見られた。



#### ♡アンケートより♡

- ・妹に手を出してしまうけど、今日からは、6秒かぞえます。
- ・人をきずつけないようにする。
- ・今日、話を聞いて、人にあたってたり、物にあたってたりしたらだめだということ、おこった時、6秒またないといけないということ、とてもよく分かった。
- ・おこっても、すぐに言いかえすのは、だめだとわかりました。
- ・お話を聞いて楽しかったし、そのルールをまもっていきたいです。
- ・けんかをして、なぐったりきずつけたらだめで、さびしい気持ちといやな気持ちを本人につたえる。
- ・おかあさんといっつもけんかをしてたのでたすかりました。

