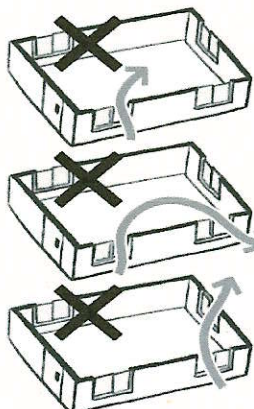


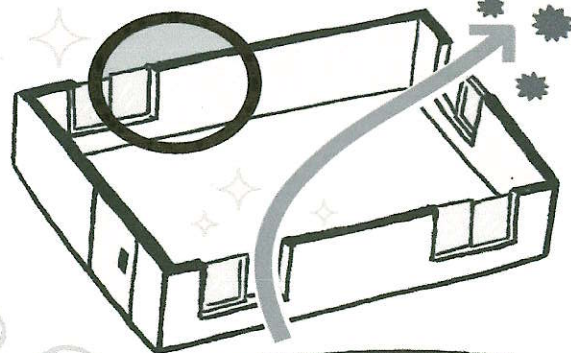
「心の健康について考えよう」

年齢	20年	21年	22年	23年	24年
1	0	0	0	0	0
3	0	0	0	0	0
5	0	0	0	0	0
7	0	0	0	0	0
9	0	0	0	0	0
11	0	0	0	0	0
13	0	0	0	0	0
15	0	0	0	0	0
17	0	0	0	0	0
19	0	0	0	0	0
21	0	0	0	0	0
23	0	0	0	0	0
25	0	0	0	0	0
27	0	0	0	0	0
29	0	0	0	0	0
31	0	0	0	0	0
33	0	0	0	0	0
35	0	0	0	0	0
37	0	0	0	0	0
39	0	0	0	0	6
41	0	0	0	0	19
43	0	0	0	0	0
45	0	0	0	0	0
47	0	0	0	0	0
49	0	0	0	0	0
51	0	0	0	0	0
53	0	0	0	0	0

みなさんは、『マイコプラズマ肺炎』って聞いたことがありますか？左の表を見てわかるように、今年豊田市では9月下旬より患者数が増加傾向です。



2方向の窓を開けても
近い位置だと狭い範囲でしか
空気が循環せず非効率



風が入りにくいときは
入口の窓は小さく開け、
出口を全開にするとよい

聞いたことある？アンガーマネジメント



アンガーマネジメントは、怒りの感情と上手につきあうための心理トレーニングです。「**怒らない**」ことではなく、「**怒る必要のあることは上手に伝えて、怒る必要のないことは怒らないようにする**」ことを目指します。怒りの感情の扱い方が分からない人や、友達に嫌われるのが怖くて、本当は嫌なことを言えずに我慢している人はいませんか？

人はどうして怒るの？

怒りは、わたしたちの自然な感情です。怒りは防衛本能と言われ、**自分の大切なものを守る役割**があります。友情、家族、自分の考えや自尊心、約束…。大切なものがたくさんあるからこそ、自分の怒りとも上手につきあう必要があります。

自分を怒らせるものは？



3年生は授業でやったベッキーです！

怒りには、自分の「考え方のくせ」が関わっています。「～だったら、〇〇すべき」という、相手への期待や自分への要求・理想です。**自分がどんな「べき」を持っているかを知ること、どんなことに怒りを感じやすいのか**が分かります。

TRY!

①最近イラッとした出来事から、考え方のくせを見つけよう

出来事	あなたの考え（〇〇すべき）
例）部活中ふざけている人がいた	部活は真面目にやるべき

②物事に対する考え方のくせを見つけよう

約束は（	）べきだ	
テストは（	）べきだ	
大人は（	）べきだ	
（	）は（	）べきだ

※「べき」には人それぞれ個人差があり、**自分の「べき」と相手の「べき」は違います**。

相手の「べき」にも、理解する気持ちをもったり、寄り添ったりできると考え方が広がります。

怒りの上手な伝え方



- ①具体的に伝える（例：ちゃんと掃除して！→教室の角もぞうきんで拭いてね）
- ②「いつも」「絶対」などオーバーな表現をしない（例：いつも忘れるよね→3回目だから気をつけてね）
- ③許せないこと・嫌なことは、「〇〇しないでほしい」と具体的に伝える
- ④してほしいことと一緒に自分の気持ちを伝えるときは、「私は～」を主語にする
- ⑤行動など本人の努力で変えられることを伝える（血液型、出身地、性格、人格、家族構成、容姿などはNG）

I（愛）メッセージ

POINT1

**人を傷つけない
（相手を大切に）**

NG

- ・悪口や無視
- ・SNSでの誹謗中傷

POINT2

**自分を傷つけない
（自分も大切に）**

NG

- ・自分責めや否定
- ・我慢する など

POINT3

物に当たらない

NG

- ・ドアを強く閉める
- ・物を投げる
- ・床や壁をける など

TRY!

怒りがおさまらないときは

大切なのは自分と相手

- ★「**6秒ルール**」…6秒待って怒りをしずめる！深呼吸する
- ★「**その場から離れる**」…トイレに移動したり外に出たりして、怒りの対象から気をそらす