



# そうだんしつだより



## とくべつごう 特別号

### イライラの対処法

今まで当たり前のようにできていたことが急にできなくなり、それが長く続くと誰でもイライラします。怒りを感じることは、悪いことではありませんが、少しコントロールできるようになると、毎日をより楽しく過ごすことができるようになります。

### 怒りをおさえるトレーニング

- ① 1, 2, 3, 4, 5・・・できるだけゆっくり数える  
人の怒りは最初の6秒間をやり過ぎてしまえば、その後は少しずつ落ち着くことができます。
- ② 空気を胸いっぱい仕込んで、ゆっくり息を吐き出す
- ③ その場所を離れる  
場所が変わると、気持ちの切り替えがしやすくなります。
- ④ 水やお茶を飲む  
温かいお茶であれば、心を緩ませる作用もあります。

### 気持ちを吐き出すトレーニング

吐き出してもOKな「こと」や「もの」があります。

- ① 古い新聞紙を丸めたり、破る。
- ② 枕やクッションをたたく。
- ③ 枕やクッションを口に当てて大きな声を出す。
- ④ ノートや紙に思ったことを書きなぐる。

### 我慢の限界ポイントをさがす

- ・怒る、イライラした原因は何ですか？書き出してみましよう。  
自分の限界ポイントを知っておくと、冷静になれます。