

怒り上手になる2冊

和歌山市立日進中学校 保健室 2025.2



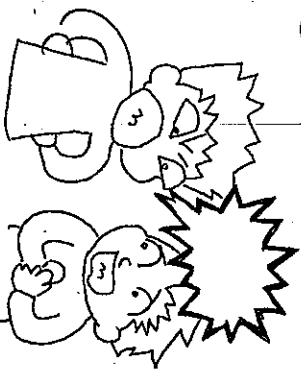
↑↑↑↑↑
イライラすることよくあるよね。
友達とのケンカやうまくいかなかったことがあると
つい「怒り」が湧いてしまうことも……。
「怒り」をうまくコントロールできるお兄さん、
もっと楽しく過ごせよう！
普段の自分を思い返してみよう！

自分も相手も好きになれる！

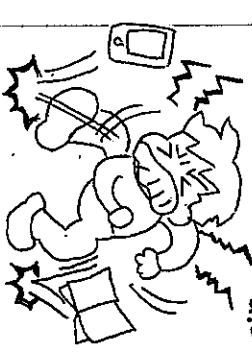
怒り上手になる2冊

こんなこと
ありませんか？

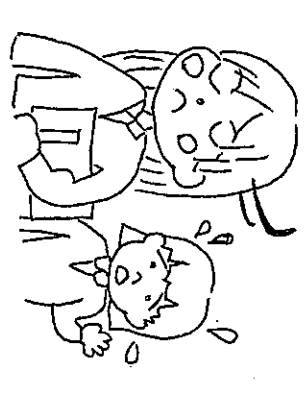
友だちに怒り、たまたま
きつい言葉をバツけてしまう



友だちから嫌なことを言われ
ても、黙って我慢してしまう。
家に帰ってから物に当たることが
ある



腹が立た、友だちに不機嫌
な態度をとり続いている



友だちに怒った自分を
責めてしまう



怒りは扱いが難しい感情ですが、とても大切なものです！

友だちと関わる中で、嫌なことを言われたりして、怒りが湧いてくることもあるかもしれません。怒りはうまく表現できないと、友だちとの関係が悪くなったり、自分を責めて自信をなくしたりします。でも、怒りは悪い感情ではなく、あなたを守る大切なものです。

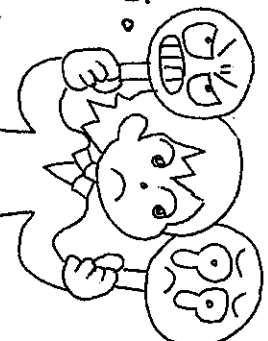
怒りの奥にある 本当の気持ちを考えよう

友だちは二次感情とも呼ばれます。「本当の気持ち」の
後から現れ、その気持ちを見えないようにさせることが
あるからです。

「本当の気持ち」とは、多くの場合

「自分は大丈夫にできている」「
期待が裏切られた」という「悲しみ」です。

怒りは否定しなくても大丈夫。
あなた自身と、本当の気持ちを
分かってほしいただけではないでしょうか。



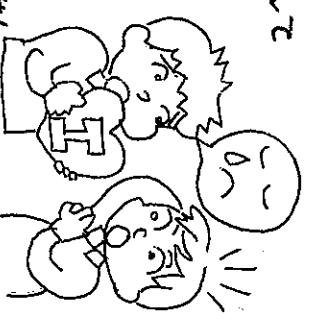
本当の気持ちを伝えてみよう

相手に「本当の気持ち」を伝える時の
ポイント。私はあの言葉に傷ついたんだ」

のように、自分を主語にして
冷静に伝えてみよう。

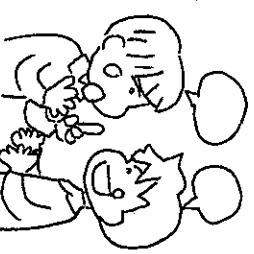
すると相手も落ち着いて
聞かせるようになります。

お互いの気持ちを理解で
きれば、自分も相手も
気持ちよくなるはずです。



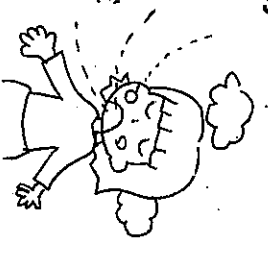
1 人に「話す」

感情や出来事を整理して言葉
にすると、怒りを客観視しやす
くなります。信頼できる人に聞いて
もらえば、安心して話をしやす
くなります。



2 頭から「離す」

私たちは2つのことを同時に考え
られません。深呼吸や運動をし
たり、趣味の世界に没頭するなど
1つのことに集中すれば「自然」と怒り
が頭から離れます。



キーワードは：(は) (な) (す)