

～岡田先生、ありがとうございました～



アンガーマネジメント、 「怒りの仕分け方」って何だろう？

* 「怒り」って？

「きもち」を表す方法

⇒ 人にとって自然なきもち。「0」にはならない

⇒ 自分の身をまもる

⇒ 自分のエネルギーにもなる

「きもち」を伝える方法

⇒ 怒ることで、自分のきもちを伝えている

⇒ 相手に、次にどうすれば良いか分かってほしい

怒りを仕分けしてみよう。

友達は、
どんな風に仕分けするかな～。



この出来事、どう思う？
私は気にならないな～。



出来事をどうとらえるかは、
一人一人違うんだね。

見つけよう！
怒りのへらし方



上を向いて、リラックスリラックス～