

② 怒りと上手に付き合おう<小学校>

ワークシート ()年()組()号 名前()



い か じ ょ う す つ あ
怒りと上手に付き合おう



1. 怒りのコントロールの仕方を練習しましょう。

	ポ イ ン ト	できたら ○をつけよう
しんこきゅう 深呼吸	しずかに、ゆっくりと呼吸する	
	くうきを鼻から吸って、口から出す	
カウントアップ	心の中で、ゆっくりと数える	
	5以上数える	
じぶんへの声かけ	「待て」「落ち着け」「怒らない、怒らない」	
	自分で考えた言葉 ()	

2. ふだん、怒りが爆発しないように自分がしていることやこれから使って
いきたいと思った怒りのコントロールの仕方を書きましょう。



② 怒りと上手に付き合おう<小学校>

ふりかえりシート

()年()組()号 名前()

○今日の学習をふりかえりましょう。(当てはまるものを○で囲みましょう)

(1) 学習に進んで参加することができましたか？

できた だいたいできた あまりできなかった できなかった

(2) 怒りの仕組みが分かりましたか？

分かった だいたい分かった あまり分からなかった 分からなかった

(3) 怒りのコントロールの仕方が分かりましたか？

分かった だいたい分かった あまり分からなかった 分からなかった

(4) 今日学習したことを、これからの生活に生かしていきたいと思いませんか？

思う 少し思う あまり思わない 思わない

(4)で選んだ理由をくわしく書いてください。

(5) 今日の学習の気づきや感想を書きましょう。
