



立春を迎え、暦の上ではもう春です。暖かい春の日ざしが待ち遠しいですが、もう少し寒い日が続くようです。体調管理には十分気をつけましょう。

また、体だけではなく、心のケアも忘れないようにしましょう。新型コロナウイルス感染拡大防止のため愛知県にも緊急事態宣言が発令されました。その影響を受けて無意識のうちにストレスをため込んでしまっているかもしれません。イライラした時には一旦冷静になって考え、「怒り」の感情に振り回されないようにしましょう。

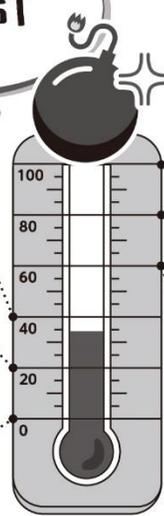
## イライラと上手につきあおう

思い通りにならなくてイライラしたり、いやな言い方をされてムツとしたり…。「怒り」は誰のころにもあるものです。ただ、振り回されてしまうと毎日が楽しくなくなって、疲れてしまいます。上手につきあうにはどうしたらいいでしょうか？



## イライラ温度計

- 40 カチンときたぞ
- 20 ちょっとムツ
- 0 ほんわか



怒りを温度みたいに数字で表すと、冷静にとらえることができます。自分の気持ちをうまく伝えるポイントは、イライラの温度が低いうちに話すこと。

- 100 大爆発! 怒りMAX
- 80 もう爆発しそう…
- 60 結構イライラ

同じ出来事でも、人によって温度は違うよ

## 考え方を広げよう

廊下で走ってきたAさんにぶつかられた



いつもとは違う考え方や見方に目を向けてみよう。「そんなに怒ることじゃないかも」と思えたり、イライラに飲み込まれにくくなりますよ。

ぼくの教科書を落としたのに、拾ったり謝ったりせずに行ってしまった



なんだよ！  
Aが謝って当然だろ！

## こんな見方もあるよ

Aさんは

- ・何か急ぐ事情があったのかも
- ・教科書が落ちたことに気づいていないのかも



## イライラとしたときの

## クールダウン

その場を離れる

場所を変えて落ち着こう。「トイレに行ってくる」など、相手へのひと言は忘れずに。

数を数える

頭の中で100から3ずつ引いたり、英語でカウントしたりと好きな方法でOK。



ゆっくり呼吸をする



鼻から大きく息を吸って、口から長くはきます。一緒にイライラも体の外へ出そう！

体をゆるめる

イライラすると体に力が入ってしまいます。肩の上げ下げをして筋肉をゆるめよう。

## アイメッセージ

気持ちを上手に伝えよう

「あなた」が主語の「Youメッセージ」ではなく、「わたし」を主語にした「Iメッセージ」で話せば、相手を責めずに自分の気持ちや願いを伝えられますよ。

Youメッセージ



ちょっと静かにしてよ！



なんで連絡くれなかったの？

Iメッセージ



もう少し静かにしてもらえると嬉しいな



連絡を楽しみにしてたから、さみしかったな