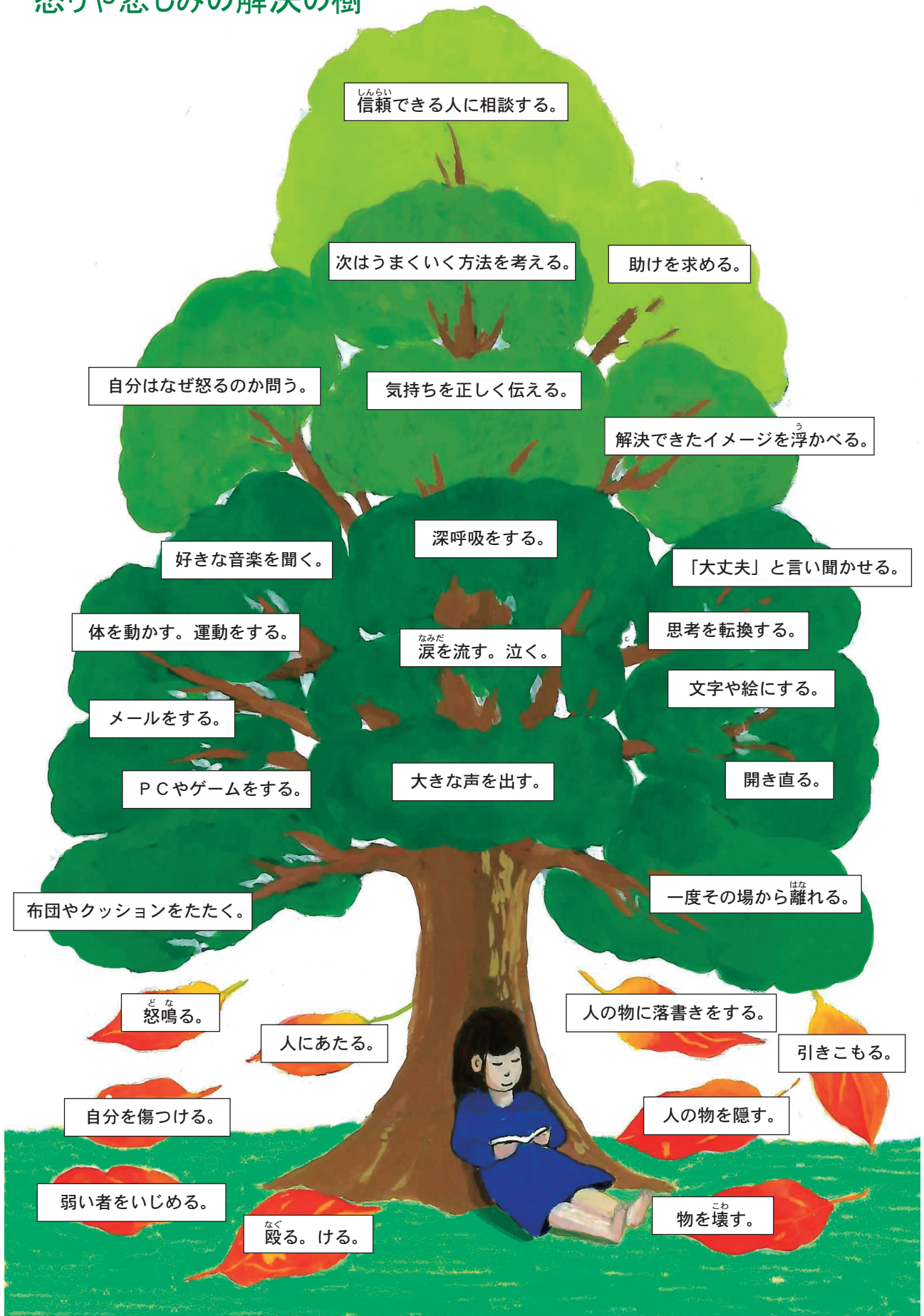


4 望ましい解決方法について考えましょう。

怒りや悲しみの解決の樹



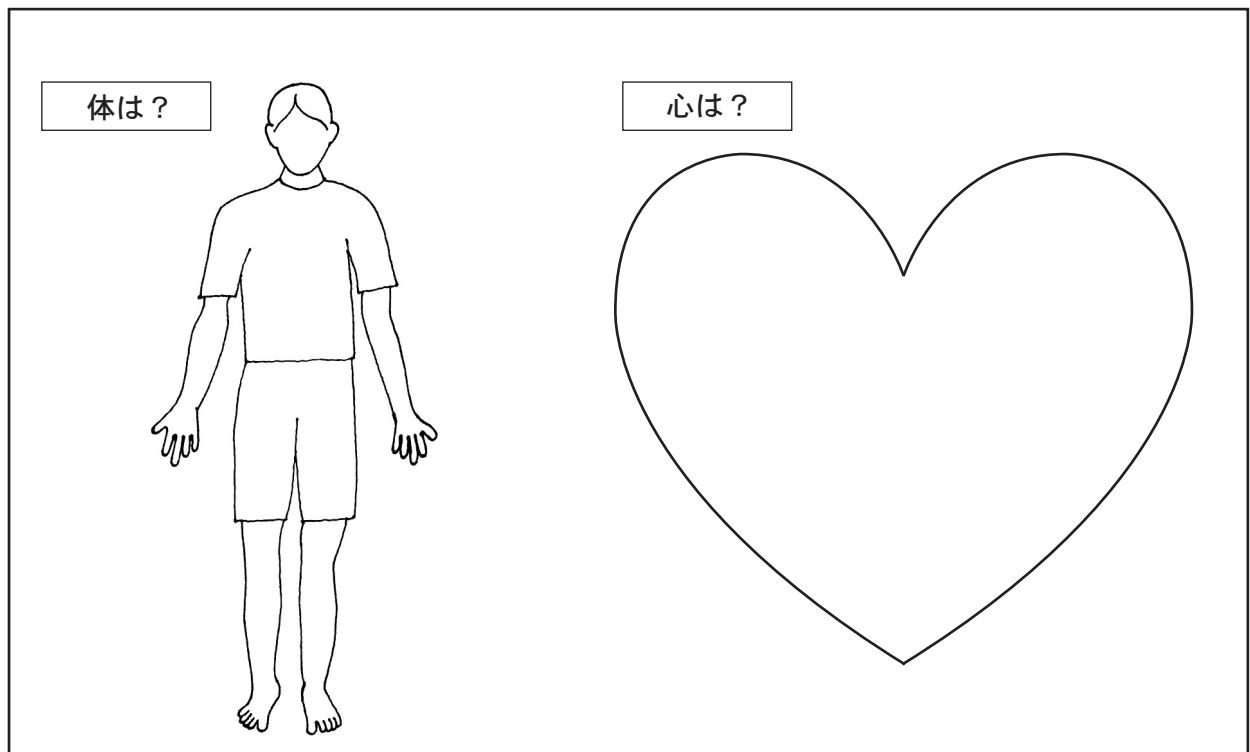
自分の感情とうまく付き合うために

人には喜怒哀楽という感情があります。「喜び」や「楽しさ」を感じられる瞬間が少しでも多くあれば幸せです。同時に、「怒り」や「悲しみ」といった感情も大切なものです。つらいことがあったら悲しくなり、嫌なことをされたら怒りの感情がわくのは自然なことです。また、悲しんでいる人の隣で共に悲しめることや、差別やいじめに対して怒りを感じることは大切なことです。

しかし、「怒り」や「悲しみ」に支配されたり、自分や他の人を傷つけたりすることは、残念なことです。「怒り」や「悲しみ」の感情をすべて消し去ることはできませんが、上手に付き合っていくことが必要です。ここでは「怒り」や「悲しみ」の感情の対処について考えましょう。これは、自分や他の人を大切にすることにつながります。

- 1 友人や家族との間で「怒り」や「悲しみ」を感じた経験を書いてください。またその原因として考えられることを書いてください。(原因)

- 2 その時、「心」や「体」はどうなりましたか。下の図に記入しましょう。色を塗って表現してもかまいません。(反応)



- 3 あなたはその「怒り」や「悲しみ」をどのようにして鎮めましたか。(対処法) 意識的にしていることや思わずしていることを書いてみましょう。