

【プログラム3:イライラ解消法

～見つけたよ、myリラクゼーション～】

☆ねらい：イライラした感情になることは誰にでもあることやその対処法が様々であることに気づき、共感したり自分にできそうなことを身につけようとしたりする。

《プログラムの概要》

キーワードの例	自己認知
時 間	20分
人 数	何人でもできる
活動形態	グループ
準備物	付箋紙（1人10枚程度を人数分）
主な活動	①どんなときにイライラしたか思い出す。 ②イライラ解消法を出し合う。 ③考えたことを紹介する。
気を付けること	○イライラする場面や状況、解消法等は、「人それぞれ違う」ことを話し、安心感をもたせる。
備 考 (アレンジ等)	○風船を1人1個用意し、「イライラした気持ちを風船に吹き込もう。」と投げかけ、実際に風船を膨らます活動を導入で行うこともできる。
ステップ（中高生 期）編との関連	No1：リラックスタイム～力をぬいて～

【プログラム3：イライラ解消法

～見つけたよ、myリラクゼーション～

時間	形態	講座の流れ
1分	全体	1. ねらいを確認する。【1分】 [キーワード] ○自己認知
17分	個人	2. 最近イライラしたことを思い出す。【10分】 (1) 4～5人のグループになる。最近イライラしたことを思い出し、どんな時にイライラしたか付箋紙にどんどん書く。(3分)
	グループ	(2) 書いたことをグループで出し合う。(7分)
	グループ	3. イライラの解消法を出し合う。【5分】 (1) 自分のイライラ解消法を紹介する。 ※進行役は、その時の状況に応じて、別紙資料を紹介する。
	全体	4. 感想を全体に紹介する。【2分】
2分	全体	5. まとめ【2分】 イライラすることは誰にでもあり、どんな時にイライラするかは人それぞれである。社会生活の範囲が広がり、多くの人との関わりも広がってくると、これまで以上にイライラしたり落ち込んだりすることもある。 その対処法として、笑ったり友達とおしゃべりしたり、何もしない等、いろいろである。いろいろな対処法を試してみると、自分にあった対処法が見つかるだろう。

【親になったときに考えてもらいたいこと】

- ・イライラすることは誰にでもあることだが、そのイライラの解消ができないときに「虐待」という形で子どもにあたってしまう人がいる。そうならないように自分にあったイライラ解消法を知っておくことが必要だ。

イライラ解消法

～見つけたよ、myリラクゼーション～

参考資料

《10カウント法》

- ・カッとした時、腹が立った時に「ゆっくり息を吐く、ゆっくり息を吸う」を繰り返えす。(10数える間繰り返す。その間に冷静さを取り戻す。)

《スマイル法》

- ・とにかくニコッと笑ってみる。歯が見えるように笑う。表情を動かすことによって落ち着き、感情が変わるきっかけとなる。

《バルコニー法》

- ・バルコニーから下を眺めるように、怒っている自分、イライラしている自分を高いところから見ているもう一人の自分をイメージする。高いところにイメージした自分が、イライラしている(怒っている自分)に対して、呼びかけをする。「なぜ、怒っているの?」「今の姿・・・だよ」「相手に嫌なことがあったのかも・・・」「そうイライラしないで、深呼吸して」など。問いかけをしていくうちに事象を客観視し、イライラが治まる。

《声を出す》

- ・家族や友達、先生など、誰かに話を聞いてもらう。
- ・枕に顔をうずめて、大声を出す。誰もいないところで叫ぶ。
- ・(大声で)思いっきり歌う。
- ・洗面器などに水をためて、水の中で大声で叫ぶ。
- ・笑う。

《体を動かす》

- ・散歩、ウォーキング、ジョギング、バットを振る、スイミング等、体を動かす。

《その他》

- ・ゆっくり風呂に入る。
- ・寝る。