

イライラの本当の理由を 見つけるワーク

Q1.あなたは最近どんな出来事にイライラしましたか？

Q2.それはなぜですか？

Q3.それはなぜですか？

Q4.それはなぜですか？

Q5.イライラして怒った本当の目的は？

Q6. Q1の時と違ってQ5で感じた感情は？

不安 焦り 恥ずかしさ その他

誰の問題なのか 見つけるワーク

イライラした出来事

誰の問題？

誰の問題なのか分からなくなったときは
イライラした出来事が続いた時に困るのは誰？
と考えてみてください



家庭のルールを 見つけるワーク

どんな子どもに育てて欲しい？

例) 感謝の気持ちを持っている子

上記のような子へ育つために
ここはしっかりと叱らないといけない
と思うポイントは？

例) 人に何かしてもらった時に「ありがとう」と言えなかったら
子どもに伝えるように注意する

同じ状況が起こった時に どうするか決めておくワーク

例

イライラした出来事を書く

もし 立ち歩いて食べていて怒りそうになっ たら

深呼吸をして、優しく「座って食べよう」と伝える。

次にする行動を書く

もし

たら

する。

もし

たら

する。

A=Bとあらかじめ方程式を作っておくことで
同じことが起きた時、すぐに行動できます



怒りに点数をつけるワーク

過去に怒った出来事をレベル別書き出しましょう！

怒りレベル	過去に怒った出来事
0	落ち着いてリラックスしている状態はどんな時？
1~3	
4~5	
6~7	
8~9	
10	人生最大の怒りはどんな出来事？

リラックスしている状態【0】、人生最大の怒り【10】の出来事を書き出してから他レベル別の過去の出来事を書き出しましょう。

