

1 いかりは大事な気持ち

いかりの気持ちは、だれの心の中にもあるもので、あなたの大事な気持ちのひとつです。それは、あなたにいやなことが起こっているというサインで、自分を守る力にもなります。でも、うまくつき合わないと、ばくはつしてしまうこともあります。自分のいかりのサインに気づいて、おちついて自分の気持ちを伝えることが大事です。

2 いかりを感じているときの体の変化に気づこう

いかりを感じているときには、体にはどのような変化が起きていますか？ あてはまるものに○をつけてみましょう。体の変化を色で表してみてもいいかもしれません。どんな変化が起きるかは人それぞれちがっています。

こきゅうがくるしくなる

心ぞうがドキドキする

体がふるえる

こぶしをにぎる

顔が赤くなる

かたに力が入る

体がかたくなる

体があつくなる

じゅう
(自由に書いてね)

じゅう
(自由に書いてね)



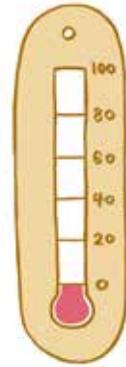
3 いかりの温度計を使ってみよう

いかりには、弱いいかりから強いいかりまでいろいろなレベルがあります。いかりの温度計を使うと、自分のいかりのレベルに気づくことができます。

次のできごとを思いうかべて、あなたのいかりの温度を測ってみましょう。その温度まで、温度計に好きな色をぬってみましょう。

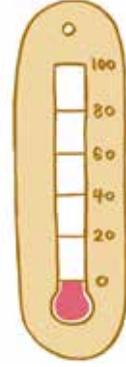
できごと 1

お気に入りのえんぴつを友だちに貸したら、折れてしまった
あなたのいかりの温度は何度くらいですか？



できごと 2

手あらいの列にならんでいたら、他の子がわりこんできた
あなたのいかりの温度は何度くらいですか？



できごと 3

遊ぶ約束をしていたのに、友だちに用事ができて遊べなくなった
あなたのいかりの温度は何度くらいですか？

