

# はっぴーすまいる



令和7年7月14日（1年生）  
上野中学校 ほけんだより 3号

イラっと  
したとき

## そのときストップ法とあとでスツキリ法を やってみましたか？

みんなが書いたワークシートを読むと、それぞれいろいろな「イライラのもと」があり、嫌なことを言ったり、言われたり、してしまったり、されたりしてきた経験を乗り越えてきたことがわかりました。

カッとなって

人に暴力をふるいそうになった「そのとき」

人にひどい言葉を言いそうになった「そのとき」

どうすればストップできるのかを考えました。とてもいいアイデアがたくさん出ました。そして、イライラが残っている場合は、どうすればスツキリできるのかについても、それぞれ工夫していることがわかりました。

イライラしてカッとなったとき

- 人をたたいた、なぐった、けった（暴力）
- 人にひどいことを言った（暴言）

どうすれば暴力と暴言を  
止められるでしょうか  
今からその方法を学びましょう



学校保健委員会として、1年生  
で同じ内容の授業を担当の先生に  
してもらいました。

裏面に、みんなが実践している  
ストップ法とスツキリ法を載せまし  
た。参考にしてください。

### そのときストップ法をまとめよう

イライラしてカッとなったそのときは

- 1 その場所からはなれる  
その人からはなれる
- 2 気をそらせる  
・相手の顔を見ない  
・数を数える  
・心の中で「がまんがまん」と言う
- 3 深呼吸をする



### あとでスツキリ法をまとめよう

- 1 体を動かす  
(遊ぶ、歩く、走る……)
- 2 リラックスする  
(深呼吸、お風呂に入る……)
- 3 何かに熱中する  
(絵を描く、読書、マンガ……)
- 4 人に相談する  
(友だち、家の人、先生……)



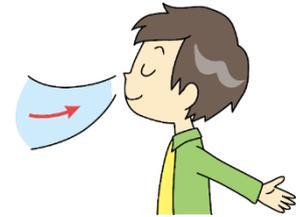
イライラする気持ちは誰にでも起きる当たり前の感情です。  
イライラした後の行動が大事。



### そのとき ストップ法<sup>ほう</sup>

深呼吸、その場を立ち去る、話し合う、無になる、自分の好きなことを想像する、にこにこしてみる、相手をかわいそうと思う、ダンスする、心の中で 10 秒数える、逆にその人に優しくする、何かをにぎる、口を押さえる、心の中で暴言、冷静になる、相手の顔を見ない、気をそらす、聞き流す、歯を食いしばる、違う話に変える、笑いに変える、お茶を飲む、素数を考える。

ゲーム、何か食べる、音楽を聴く、寝る、部屋の掃除をする、ボールをたたく、サイクリング、テレビを見る、先生に言う、漫画を読む、映画を見る、紙に書いて破く、推しを眺める、甘いものを食べる、とにかく動く、カラオケ、枕を殴る、ふとんにダイブ、友達に話す、サッカーをする、走る、アニメを見る、相談する、ぬいぐるみをたたく、お風呂に入る、一人の場所で声に出す、リラックスする、犬と遊ぶ、アルバムを見る、ドラマを見る、自分をほめる、読書、お菓子づくり、動画を見る、謝る、ピアノを弾く、バッティングセンターに行く、おにぎりを作る、散歩する、



### あとで スッキリ法<sup>ほう</sup>

## <感想>

イライラすることは誰にでもあって、それを相手に怒りを向けると繰り返してしまいがち。どうすればイライラがおさまるのか友達と話していたら、たくさんの意見が出て「なるほど」と思うことがいっぱいでした。もし、イライラしてしまったら、このことを思い出そうと思いました。

「たしかに！」と思えるような方法が見つかった。でも、ずっとこっちがそれをするのはいやだ。相手にイライラすることをやめさせるには、どんな方法があるかが気になった。

私は、あとでスッキリ法の人に相談することができないし、してこなかったもので、これからは、話しやすい友達に少し相談しようと思った。そのときストップ方法とあとでスッキリ法をうまく使って、イライラしても平和に終わるようにしたい。一人で溜め込まないで、周りと一緒に解決できるようにしたい。そして、人に相談されたら、一緒に考えて受け止められるような人になりたい。

他の人の意見で使えそうな意見もあって、みんなはそうやってストレスを解消しているのかと感心した。イライラを落ち着かせることは、とても難しいけれど、他の人の意見を参考にして、もし、むかつくことがあったら試してみたい。(トラブルにならないことが一番良い)



くどいようですが、「これくらいなら」「自分は関係ない」ではなくなっています。犯罪につながります。加害者、被害者にならないために、以下の5つのことは覚えておきましょう。

- ①悪口やうわさ話を書き込まない
- ②自分の体の写真や動画を送らない
- ③自分や知り合いの個人情報を書き込まない
- ④無断で写真や動画を載せない
- ⑤ネットで知り合った人に会わない

