

特定生活指導

ork book

ワークブック

violence

revention

rogram

暴力防止のための
プログラム

もくじ
目次

1	<small>ぼうりょく</small> 暴力をやめることに挑 <small>ちようせん</small> 戦してみよう	1
2	<small>あぶ</small> 危 <small>ばめん</small> ない場面での対処法 <small>たいしょほう</small>	9
3	<small>ぼうりょく</small> 暴力の道筋 <small>みちすじ</small> (ステップ)	18
4	<small>ぼうりょく</small> 暴力を振 <small>ふ</small> るいそ <small>じようきよう</small> うな状況	32
5	<small>ぼうりょく</small> 暴力と思考 <small>しこう</small>	44
6	<small>ぼうりょく</small> 暴力と感情 <small>かんじよう</small> (気持 <small>きも</small> ち)	56
7	<small>ぼうりょく</small> 暴力と身体的な反 <small>しんたいてき</small> 応 <small>はんのう</small> (体 <small>からだ</small> の <small>へんか</small> 変化)	66
8	<small>ま</small> 間を取 <small>と</small> って落 <small>お</small> ち着 <small>つ</small> く	78
9	コミュニケーション①	88
10	コミュニケーション②	100
11	<small>りそう</small> 理想 <small>せいかつ</small> の生活スタイル	110
12	これまでに学 <small>まな</small> んだこと <small>ふ</small> を振 <small>かえ</small> り返 <small>かえ</small> る	122

§ 1

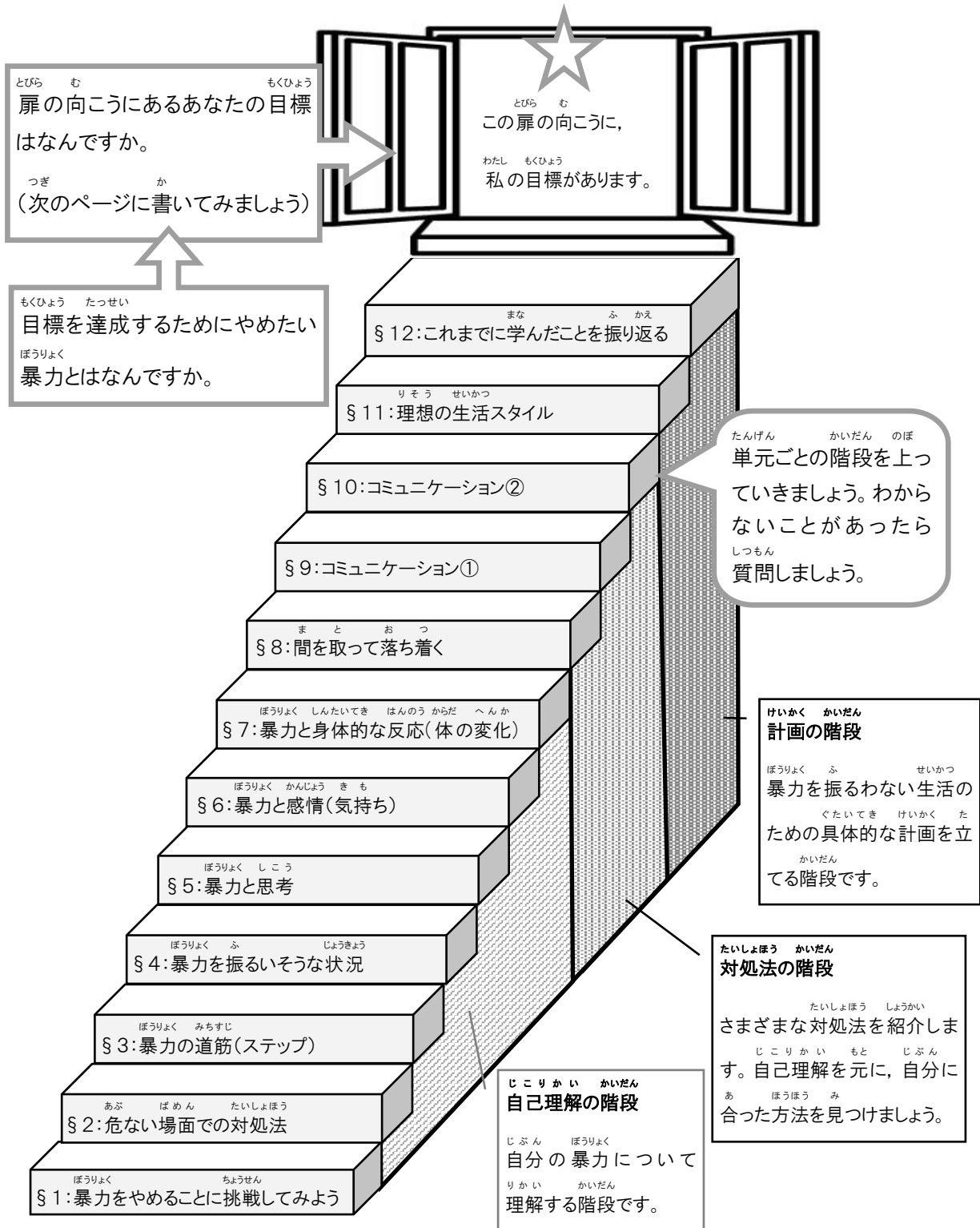
ぼうりよく

ちようせん

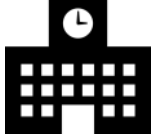
暴力をやめることに挑戦してみよう

§ 1-4 この授業が終わってからの目標を考えよう

～この授業の見通しと、私の目標(目標への階段)～



わたし もくひょう
§ 1-4 私の目標



じゆぎょう お しゆついでん あと そうぞう
授業が終わって、出院した後のことを想像してください。

じぶん
どんな自分になりたいですか？

せいかつ おく
どういう生活を送っていたいですか？



わたし もくひょう
私の目標

§ 1 宿題①

あなたのやめたい暴力ぼうりょくはなんですか？









例: 先生せんせいから注意ちゅういされたとき, カッとなってつかみかかった。








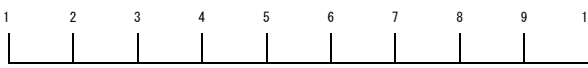

しゅくだい
§ 1 宿題②







ふ か え に つ き
振り返り日記



いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなつた?
例 がつ にち ●月●日(●) ごご じごろ 午後2時頃	じつか きょうしつ 実科 教室	となり ひと め 隣の人と目が あつた。	むし 無視しようと おも 思ったけど、 あいて 相手をにらん でやった。	じぶん 自分のせいで はないのに、 せんせい ちゅうい 先生から注意 う を受けた。
イライラ メーター	しょう 小 …………… 【イライラ度】 …………… だい 大 			
いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなつた?
例 がつ にち ●月●日(●) ごご じごろ 午後3時頃	りょうない 寮内 ホール	やくわり せきにんしゃ 役割の責任者 ひと してき の人から指摘 う を受けた。	いっしょうけんめい 一生懸命 やつ ているのに、 い わけ と言ひ訳をし た。	しゅうい しず 周囲が静まり かえ じぶん 返つて、自分 う が浮いてし まった。
イライラ メーター	しょう 小 …………… 【イライラ度】 …………… だい 大 			

いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなった?										
がっ 月にち 月 日() じ ころ 時頃														
イライラ メーター	<small>しょう</small> 小 【イライラ度】 <small>だい</small> 大  <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </table> 				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなった?										
がっ 月にち 月 日() じ ころ 時頃														
イライラ メーター	<small>しょう</small> 小 【イライラ度】 <small>だい</small> 大  <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </table> 				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなった?										
がっ 月にち 月 日() じ ころ 時頃														
イライラ メーター	<small>しょう</small> 小 【イライラ度】 <small>だい</small> 大  <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </table> 				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					

いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなった?
がつ 月に 月 日() じごろ 時頃				
イライラ メーター	しょう 小 …………… 【イライラ度】 …………… だい 大   			
いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなった?
がつ 月に 月 日() じごろ 時頃				
イライラ メーター	しょう 小 …………… 【イライラ度】 …………… だい 大   			
いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなった?
がつ 月に 月 日() じごろ 時頃				
イライラ メーター	しょう 小 …………… 【イライラ度】 …………… だい 大   			

いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなった?
がつ 月に 月 日() じ ころ 時 頃				
イライラ メーター	しょう 小 …………… 【イライラ度】 …………… 大 だい  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 			
いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなった?
がつ 月に 月 日() じ ころ 時 頃				
イライラ メーター	しょう 小 …………… 【イライラ度】 …………… 大 だい  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 			
いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなった?
がつ 月に 月 日() じ ころ 時 頃				
イライラ メーター	しょう 小 …………… 【イライラ度】 …………… 大 だい  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 			

§ 2

あぶ ばめん たいしょほう
危ない場面での対処法

つか じぶん たいしょほう くふう
§2-1 これまで使ってきた自分の対処法(工夫)

おこ きぶん おつ
怒ったとき、〇〇をして気分を落ち着けました。

れい つめ かお すこ おつ
例:冷たいタオルで顔をふいたら、少しは落ち着けました。

て で きぬ
手が出そうになったとき、〇〇をして切り抜けました。

れい じぶん わるもの おも なん きぬ
例:ここでやったら自分が悪者になると思い、何とか切り抜けました。

ひごろ ぼうりよく ふ
日頃から、暴力を振るわないように〇〇をしています。







れい じぶん き みじか きなが
例:自分は気が短いから、できるだけ気長になるようにしています。








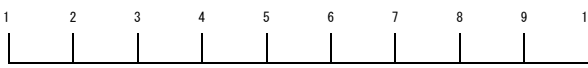

しゅくだい
§ 2 宿題①

ふ か え に つ き
振り返り日記



いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなつた?
がつ にち 月 日() じごろ 時頃				
イライラ メーター	しょう ど だい 小 …… 【イライラ度】 …… 大 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなつた?
がつ にち 月 日() じごろ 時頃				
イライラ メーター	しょう ど だい 小 …… 【イライラ度】 …… 大 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			

いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなった?
がつ 月に 月 日() じ ころ 時 頃				
イライラ メーター	しょう 小 …………… 【イライラ度】 …………… 大 だい  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 			
いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなった?
がつ 月に 月 日() じ ころ 時 頃				
イライラ メーター	しょう 小 …………… 【イライラ度】 …………… 大 だい  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 			
いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなった?
がつ 月に 月 日() じ ころ 時 頃				
イライラ メーター	しょう 小 …………… 【イライラ度】 …………… 大 だい  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 			

いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなった?
がつ 月に 月 日() じごろ 時頃				
イライラ メーター	しょう 小 …………… 【イライラ度】 …………… だい 大   			
いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなった?
がつ 月に 月 日() じごろ 時頃				
イライラ メーター	しょう 小 …………… 【イライラ度】 …………… だい 大   			
いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなった?
がつ 月に 月 日() じごろ 時頃				
イライラ メーター	しょう 小 …………… 【イライラ度】 …………… だい 大   			

§ 2 宿題②



あぶ ばめん たいしょう
危ない場面の対処法

ぼうりよく ぶん どうくぼこ
暴力を振るわないための道具箱



<p>れい 例</p> <p>お っ こころ なか 「落ち着いてみよう。できるかも。」と心の中でつぶやく。</p>	<p>つか かいすう 使った回数</p> <p>■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■</p> <p>こうか かいすう 効果のあった回数</p> <p>■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■</p>
<p>れい 例</p> <p>かこ か たいせつ いま 過去のことは変えられないか。大切なのは今。</p>	<p>つか かいすう 使った回数</p> <p>■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■</p> <p>こうか かいすう 効果のあった回数</p> <p>■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■</p>
<p>れい 例</p> <p>しんこきゅう 深呼吸してみる。</p>	<p>つか かいすう 使った回数</p> <p>■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■</p> <p>こうか かいすう 効果のあった回数</p> <p>■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■</p>
<p>れい 例</p> <p>ひと せ じぶん もんだい 人を責めるよりも、自分に問題があったのかどうかを考えてみる。</p>	<p>つか かいすう 使った回数</p> <p>■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■</p> <p>こうか かいすう 効果のあった回数</p> <p>■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■</p>



ほうりよく ぶん どうくぼこ
暴力を振るわないための道具箱



	つか <small>かいすう</small> 使った回数	<input type="text"/>
	こうか <small>かいすう</small> 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか <small>かいすう</small> 使った回数	<input type="text"/>
	こうか <small>かいすう</small> 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか <small>かいすう</small> 使った回数	<input type="text"/>
	こうか <small>かいすう</small> 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか <small>かいすう</small> 使った回数	<input type="text"/>
	こうか <small>かいすう</small> 効果のあった回数	<input type="text"/>



ほうりよく い どうくぼこ
暴力を振るわないための道具箱



	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>



ほうりよく ぶん どうくぼこ
暴力を振るわないための道具箱



	つか <small>かいすう</small> 使った回数	<input type="text"/>
	こうか <small>かいすう</small> 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか <small>かいすう</small> 使った回数	<input type="text"/>
	こうか <small>かいすう</small> 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか <small>かいすう</small> 使った回数	<input type="text"/>
	こうか <small>かいすう</small> 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか <small>かいすう</small> 使った回数	<input type="text"/>
	こうか <small>かいすう</small> 効果のあった回数	<input type="text"/>

§ 3

ぼうりょく みちすじ

暴力の道筋(ステップ)

せいり
§ 3-1 イライラエピソードの整理

ふ かえ につき み つぎ ひょう つか しゅうかん もつと ど たか
「振り返り日記」を見ながら、次の表を使って、1週間で最もイライラ度が高かったイ
ライラエピソードを思い出して、整理してみましょう。

 <p>じかん 時間(いつ)</p> <p>ばしょ 場所(どこで)</p> 	<p>がつ にち ご じ ころ ●月●日午後2時頃</p> <p>りょう 寮のホール</p>	
 <p>あいて 相手(だれに)</p>	<p>となり ひと 隣の人</p>	
 <p>なに 何があって</p> <p>できごと 【出来事】</p>	<p>め あ 目が合った。</p>	
 <p>おも どう思った</p> <p>しこう 【思考】</p>	<p>なに み 何、見てんだよ！</p> <p>おれ みくだ 俺を見下してるのか！</p>	
 <p>きも どんな気持ち</p> <p>かんじょう 【感情】</p>	<p>イライラ</p> <p>ムカつく</p>	
 <p>からだ じょうたい 体の状態</p> <p>しんたいき はんのう 【身体的な反応】</p>	<p>て にぎ め するど びんぼう 手を握り、目が鋭くなり、貧乏 ゆすりをした。</p>	
 <p>なに 何をした</p> <p>こうどう 【行動】</p>	<p>あいて 相手をにらんだ。</p>	
 <p>どうなった</p> <p>けっか 【結果】</p>	<p>せんせい ちゅうい う こんげつ 先生から注意を受け、今月の せいせき わる しんきゆう 成績が悪く、進級できなかつ た。</p>	

ぼうりよく せいり かんが
§ 3-3 暴力について整理して考える

あなたがAさんだったら…

しこう かんが ころ
【思考】考えたことや心のつづやきは？

かんじょう きも
【感情】どんな気持ち？

しんたいてき はんのう からだ ようす
【身体的な反応】体の様子は？

はんだん ぼうりよく ふ ちよくぜん かんが ころ
【判断】暴力を振るう直前の考えや心のつづやきは？

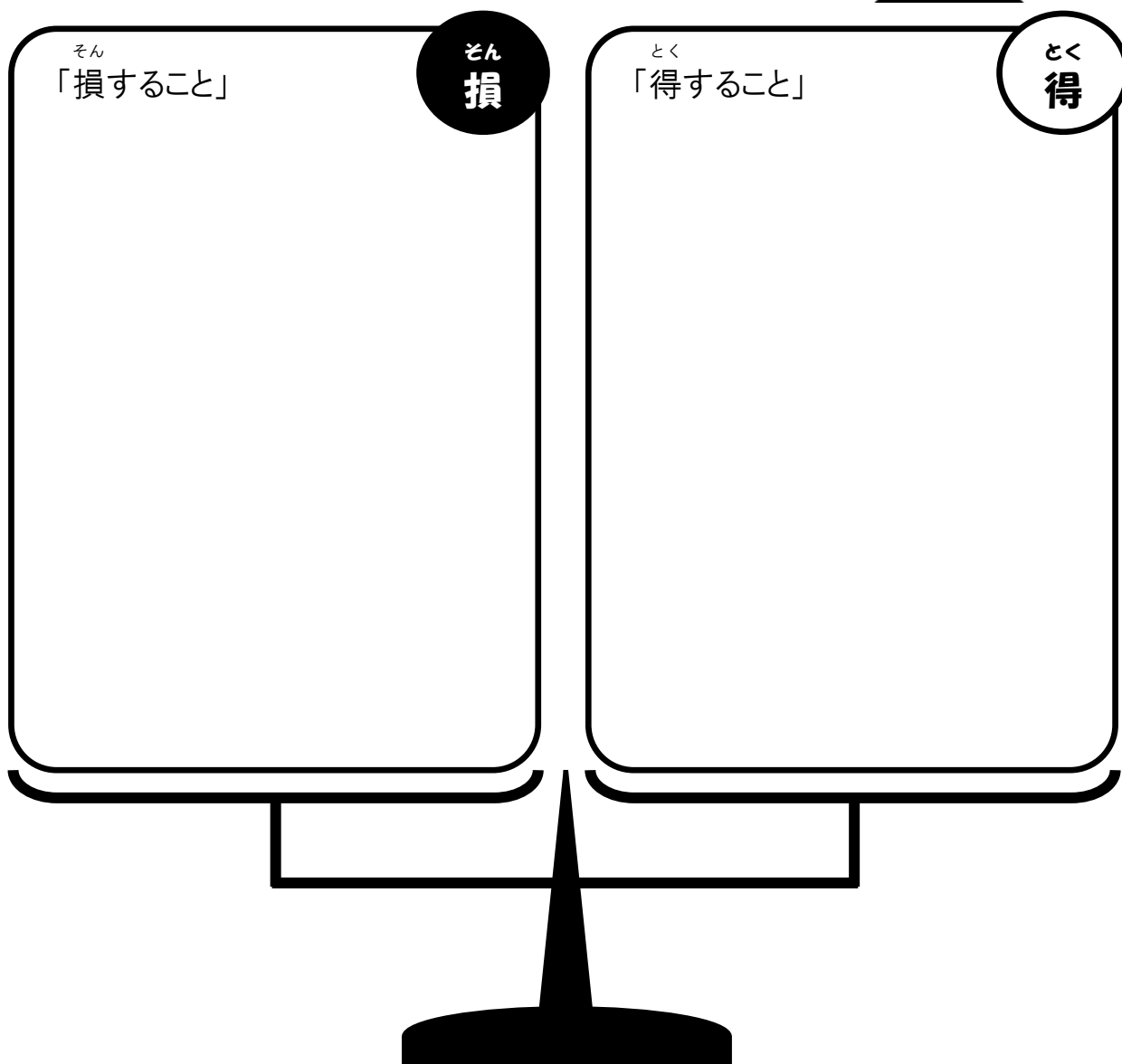
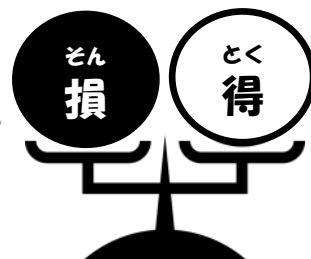


こうどう けっか ま う げんじつ そんな とく
 § 3-4 行動の結果, 待ち受けている現実(損と得のてんびん)

そんな とく ぼうりょく ふ ばあい
 損と得のてんびん(暴力を振るわない場合)



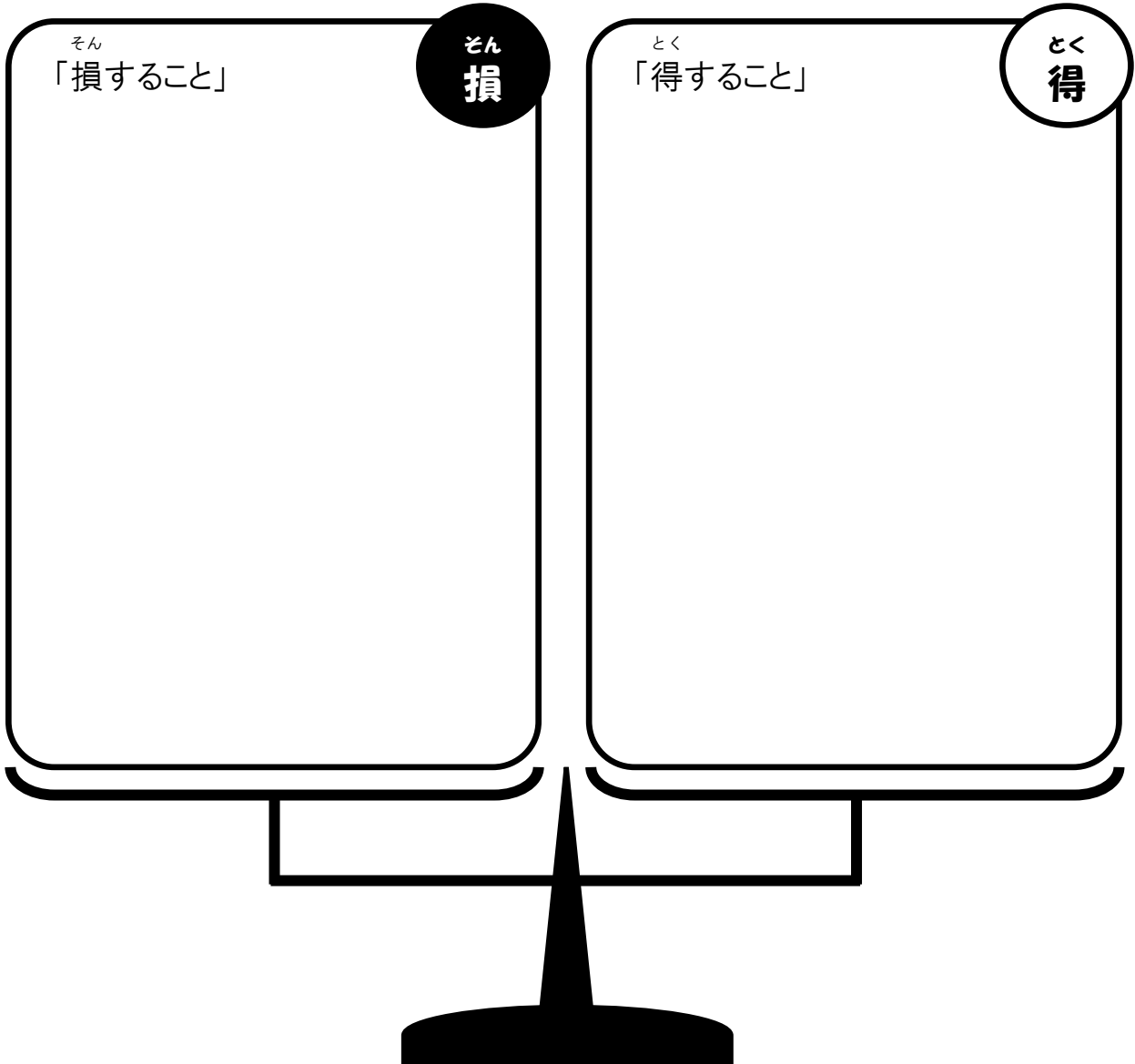
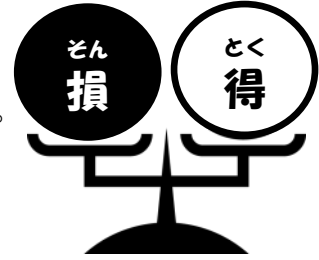
あなたのこれからの人生じんせいにおいてどちらが重おもくなるのでしょうか。





そん とく ぼうりよく ぶ ばあい
損と得のてんびん(暴力を振るう場合)





あなたのこれからの人生じんせいにおいてどちらが重おもくなるのでしょうか。








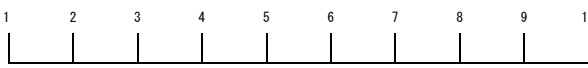









しゅくだい
§ 3 宿題①

ふ か え に つ き
振り返り日記

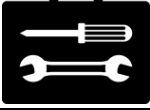


いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなつた?
がつ 日にち 月 日() じごろ 時頃				
イライラ メーター	しょう 小 …………… 【イライラ度】 …………… だい 大  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 			
いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなつた?
がつ 日にち 月 日() じごろ 時頃				
イライラ メーター	しょう 小 …………… 【イライラ度】 …………… だい 大  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 			

いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなった?
がっ 月に 月 日() じごろ 時頃				
イライラ メーター	しょう 小 …………… 【イライラ度】 …………… だい 大   			
いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなった?
がっ 月に 月 日() じごろ 時頃				
イライラ メーター	しょう 小 …………… 【イライラ度】 …………… だい 大   			
いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなった?
がっ 月に 月 日() じごろ 時頃				
イライラ メーター	しょう 小 …………… 【イライラ度】 …………… だい 大   			

いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなった?										
がっ 月に 月 日() じ ころ 時頃														
イライラ メーター	<small>しょう</small> 小 …………… 【イライラ度】 …………… <small>だい</small> 大  <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </table> 				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなった?										
がっ 月に 月 日() じ ころ 時頃														
イライラ メーター	<small>しょう</small> 小 …………… 【イライラ度】 …………… <small>だい</small> 大  <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </table> 				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなった?										
がっ 月に 月 日() じ ころ 時頃														
イライラ メーター	<small>しょう</small> 小 …………… 【イライラ度】 …………… <small>だい</small> 大  <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </table> 				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					

しゅくだい
§ 3 宿題②



あぶ ばめん たいしよほう
危ない場面の対処法

ぼうりよく ふ どうくぼこ
暴力を振るわないための道具箱



	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>



ほうりよく いん どうくぼこ
暴力を振るわないための道具箱



	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>



ほうりよく ぶん どうくぼこ
暴力を振るわないための道具箱



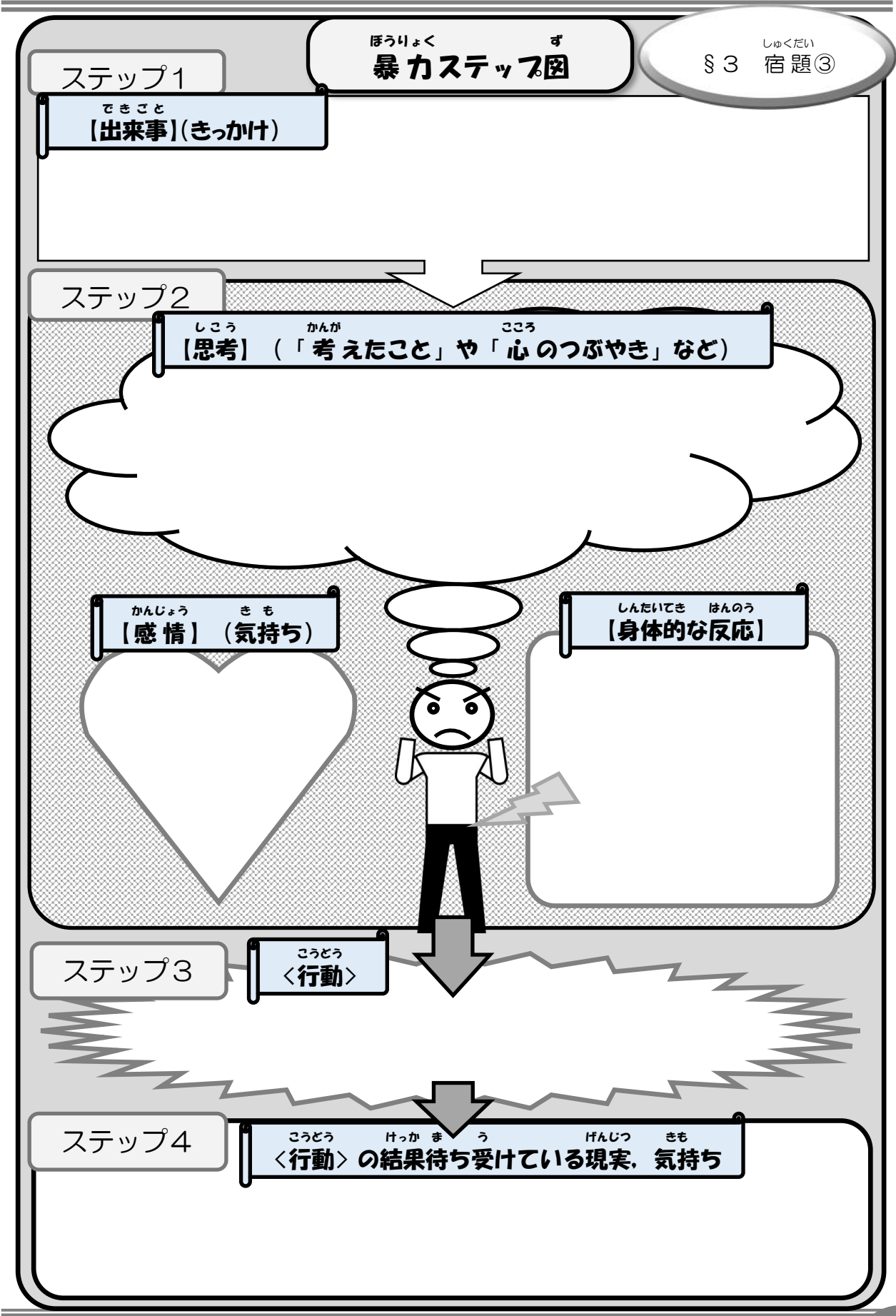
	つか <small>かいすう</small> 使った回数	<input type="text"/>
	こうか <small>かいすう</small> 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか <small>かいすう</small> 使った回数	<input type="text"/>
	こうか <small>かいすう</small> 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか <small>かいすう</small> 使った回数	<input type="text"/>
	こうか <small>かいすう</small> 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか <small>かいすう</small> 使った回数	<input type="text"/>
	こうか <small>かいすう</small> 効果のあった回数	<input type="text"/>



ほうりよく さい どうくぼこ
暴力を振るわないための道具箱



	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>



§ 4

ぼうりよく ふ じょうきょう
暴力を振るいそうな状況

§ 4-1 イライラエピソードの整理

「振り返り日記」を見ながら、次の表を使って、1週間で最もイライラ度が高かったイライラエピソードを思い出して、整理してみましょう。

 <p>じかん 時間(いつ)</p> <p>ばしょ 場所(どこで)</p> 	<p>がつ 日にち ごご じごろ ●月●日午後2時頃</p> <p>りょう 寮のホール</p>	
 <p>あいて 相手(だれに)</p>	<p>となり ひと 隣の人</p>	
 <p>なに 何があって</p> <p>できごと 【出来事】</p>	<p>め あ 目が合った。</p>	
 <p>おも どう思った</p> <p>しこう 【思考】</p>	<p>なに み 何, 見てんだよ!</p> <p>おれ みくだ 俺を見下してるのか!</p>	
 <p>きも どんな気持ち</p> <p>かんじょう 【感情】</p>	<p>イライラ</p> <p>ムカつく</p>	
 <p>からだ じょうたい 体の状態</p> <p>しんたいき はんのう 【身体的な反応】</p>	<p>て にぎ め すんど びんぼう 手を握り, 目が鋭くなり, 貧乏 ゆすりをした。</p>	
 <p>なに 何をした</p> <p>こうどう 【行動】</p>	<p>あいて 相手をにらんだ。</p>	
 <p>どうなった</p> <p>けっか 【結果】</p>	<p>せんせい ちゅうい う こんげつ 先生から注意を受け, 今月の せいせき わる しんきゆう 成績が悪く, 進級できなかった。</p>	

ほろりよく むす っ
§ 4-2 暴力に結び付く「きっかけ」について

じぶん じょうたい し
自分のイライラしやすい状態を知る

へいせい
①いつもは…平静に

あら
荒っぽくなってしまった。

②こんなことがあったから

また仕事を押し付けられた

これもやっておいてくれ!

これもやっておいてくれ!

しごと しめき お
仕事の締切りに追われ
あせ
て焦っている。

こいびと てがみ とど
恋人から手紙が届か
ず、そわそわしている。

これが終わったら、やらせてもらいます。

ひと しごと お
人に仕事を押し付けてんじゃねえよ!

ざつよう
いつまでも雑用ばかりやら
されていて、うんざりしている。

作業を急ぐように言われた

もっとはやくしろよ!

もっとはやくしろよ!

やってるよ!
いそ
急がすんじゃねえよ!

何度教えても後輩が覚えられない

また、忘れてしまいましたあ!

また、忘れてしまいましたあ!

なんと なんと
何度も何度も
ふざけてんじゃねえよ!

ぼうりよく ふ
暴力を振るうきっかけ

ぼうりよく ふ できごと
暴力を振るうきっかけ(出来事)

なに かん
何を感じた？

こうどう
どんな行動をした？

れい
例
たせい おな じよげん
他生から、同じような助言
なんど う なんど い
を何度も受けた。何度も言わ
れなくても、そのことは理解し
ていると、その人に述べると、
できるまで言い続けると言わ
れてしまった。

れい
例
まえ
お前だってできていないと
ころはたくさんあるだろうに！
じぶん あま ひと きび
自分には甘く、人には厳し
くか！てめえ、喧嘩売ってん
のか！

れい
例
むな
どなりながら、胸ぐらをつか
んで、壁に押し付けた。

Blank box for writing the incident.

Blank box for writing what was felt.

Blank box for writing the action taken.

Blank box for writing the incident.

Blank box for writing what was felt.

Blank box for writing the action taken.

Blank box for writing the incident.

Blank box for writing what was felt.

Blank box for writing the action taken.

§ 4-3 自分がイライラしやすい状態であることに気付く

イライラやストレスがたまっていることに気付く

「ストレスがたまっている」などと気付くとき

例：眠りが浅くなる。寝た気がしない。



どうやってストレスを和らげますか？





例：いつもは11時に寝ていたのに、10時に寝るようにしよう。
















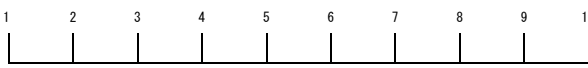

しゅくだい
§ 4 宿題①

ふ か え に つ き
振り返り日記



いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなつた?
がつ にち 月 日() じごろ 時頃				
イライラ メーター	しょう ど だい 小 …… 【イライラ度】 …… 大  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 			
いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなつた?
がつ にち 月 日() じごろ 時頃				
イライラ メーター	しょう ど だい 小 …… 【イライラ度】 …… 大  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 			

いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなった?
がっ 月にち 月 日() じ ころ 時頃				
イライラ メーター	しょう 小 …………… 【イライラ度】 …………… 大 だい  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 			
いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなった?
がっ 月にち 月 日() じ ころ 時頃				
イライラ メーター	しょう 小 …………… 【イライラ度】 …………… 大 だい  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 			
いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなった?
がっ 月にち 月 日() じ ころ 時頃				
イライラ メーター	しょう 小 …………… 【イライラ度】 …………… 大 だい  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 			

いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなった?
がつ 日にち 月 日() じごろ 時頃				
イライラ メーター	しょう 小 …………… 【イライラ度】 …………… だい 大   			
いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなった?
がつ 日にち 月 日() じごろ 時頃				
イライラ メーター	しょう 小 …………… 【イライラ度】 …………… だい 大   			
いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなった?
がつ 日にち 月 日() じごろ 時頃				
イライラ メーター	しょう 小 …………… 【イライラ度】 …………… だい 大   			

§ 4 宿題②



あぶ ばめん たいしよほう
危ない場面の対処法

ぼうりよく ふ どうくぼこ
暴力を振るわないための道具箱



	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>



ほうりよく ぶん どうぐばこ
暴力を振るわないための道具箱



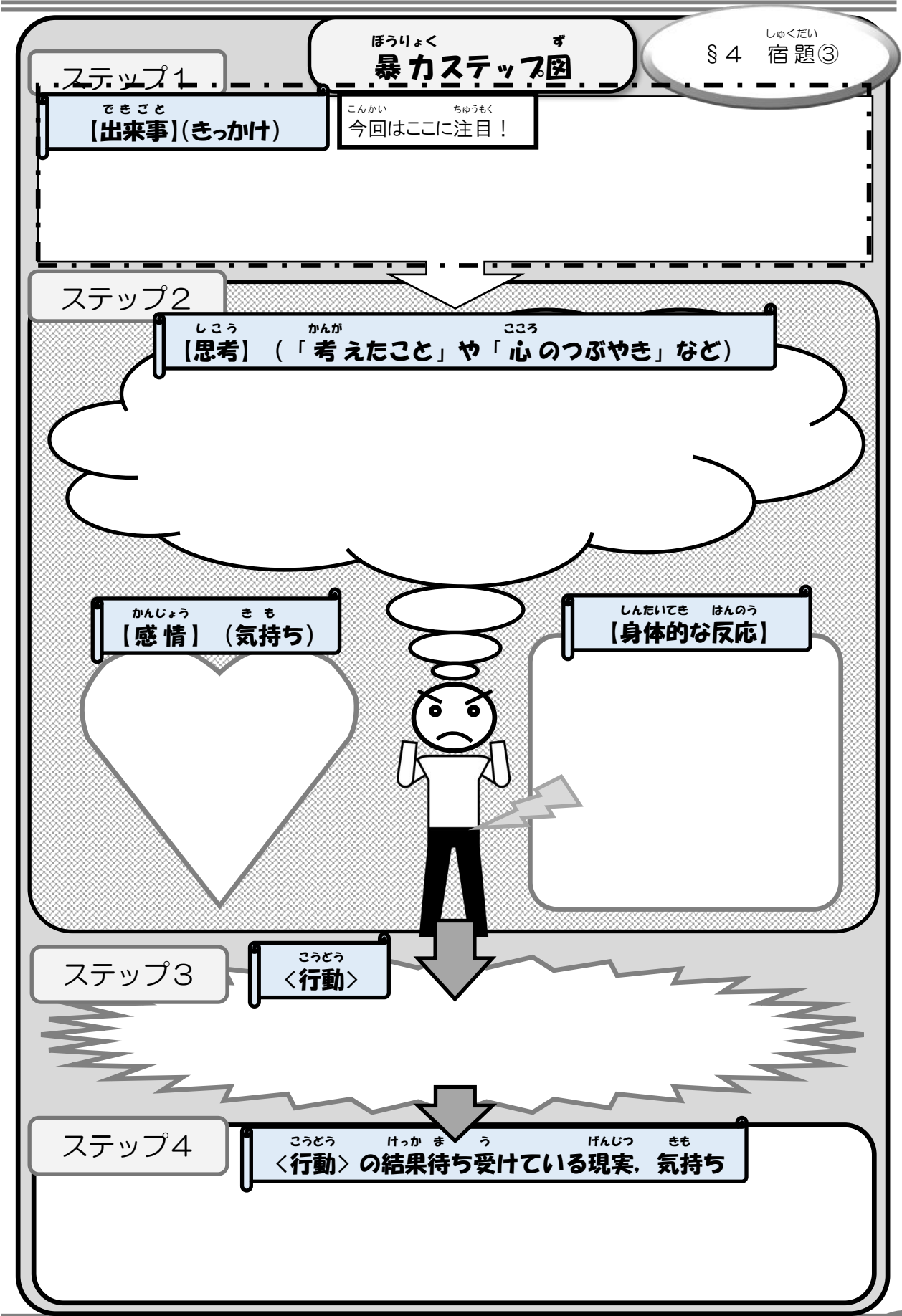
	つか <small>かいすう</small> 使った回数	<input type="text"/>
	こうか <small>かいすう</small> 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか <small>かいすう</small> 使った回数	<input type="text"/>
	こうか <small>かいすう</small> 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか <small>かいすう</small> 使った回数	<input type="text"/>
	こうか <small>かいすう</small> 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか <small>かいすう</small> 使った回数	<input type="text"/>
	こうか <small>かいすう</small> 効果のあった回数	<input type="text"/>



ほうりよく いん どうくぼこ
暴力を振るわないための道具箱



	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>

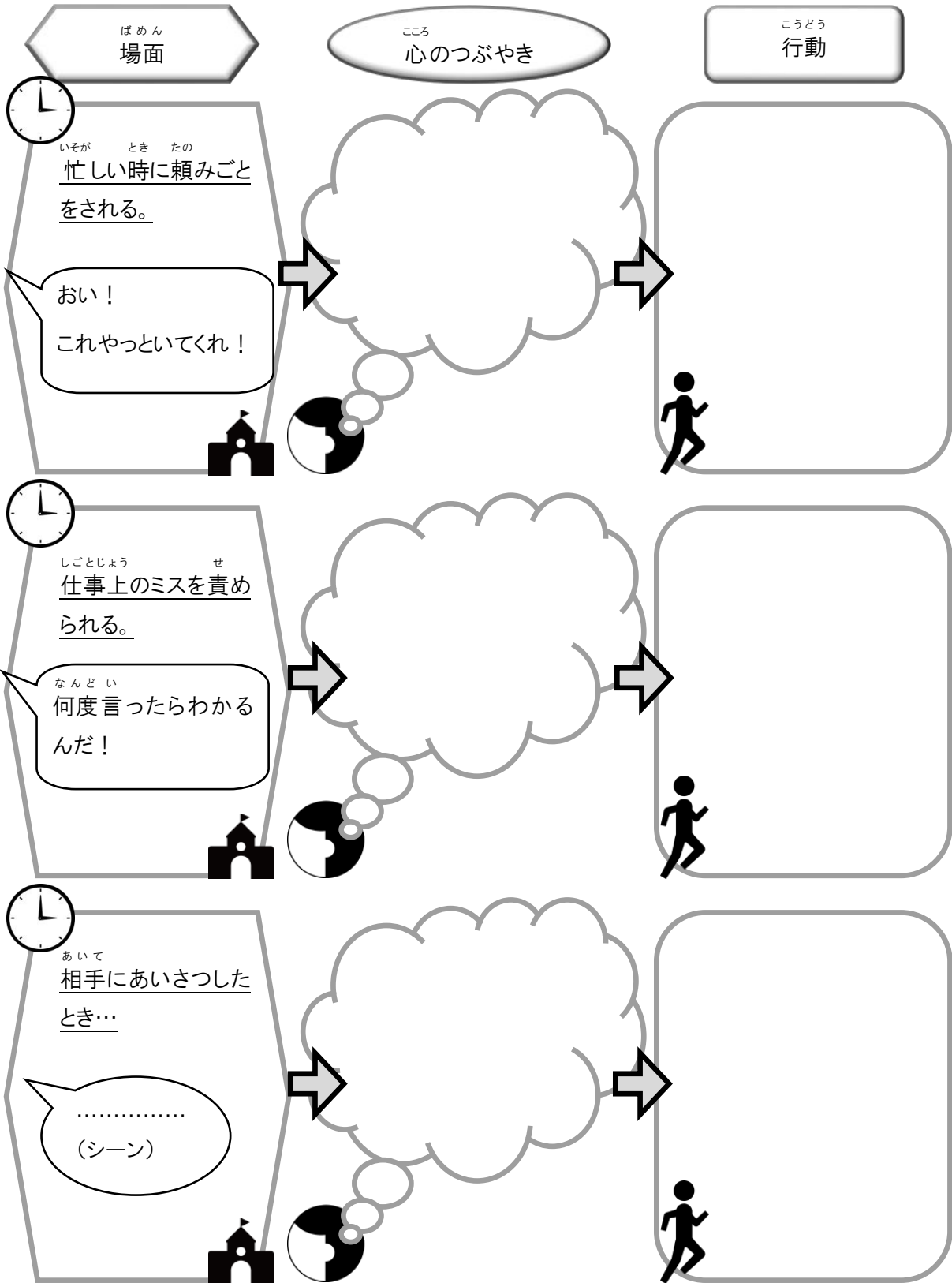


§ 5

ぼうりよく しこう
暴力と思考

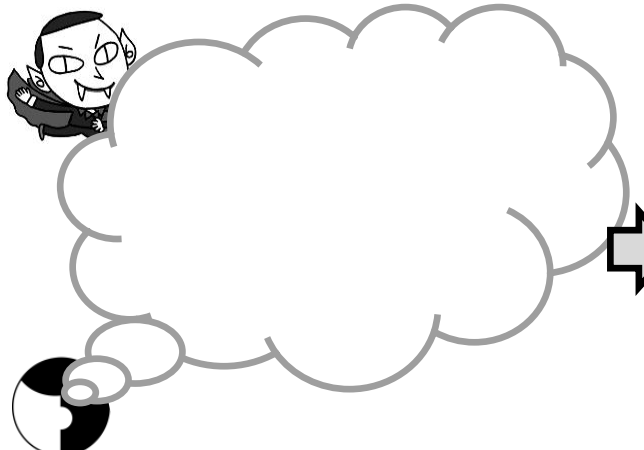
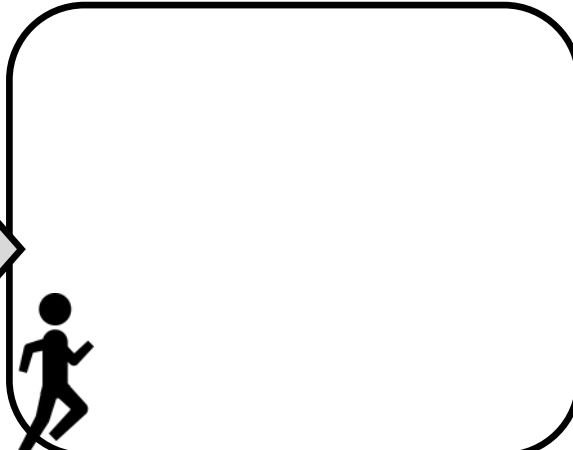
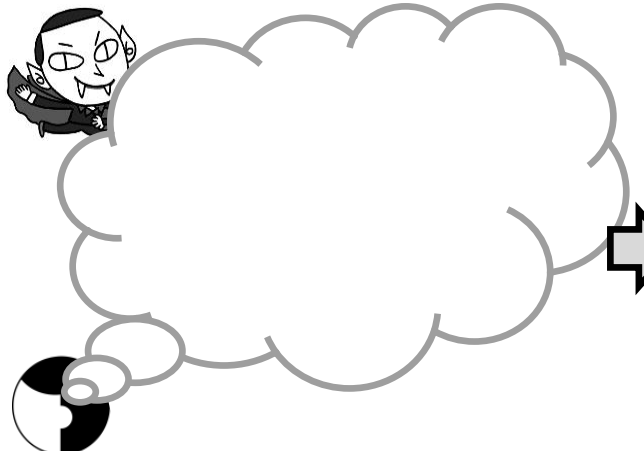
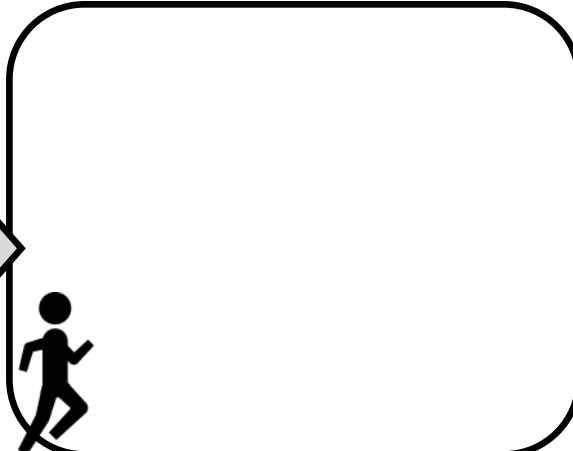
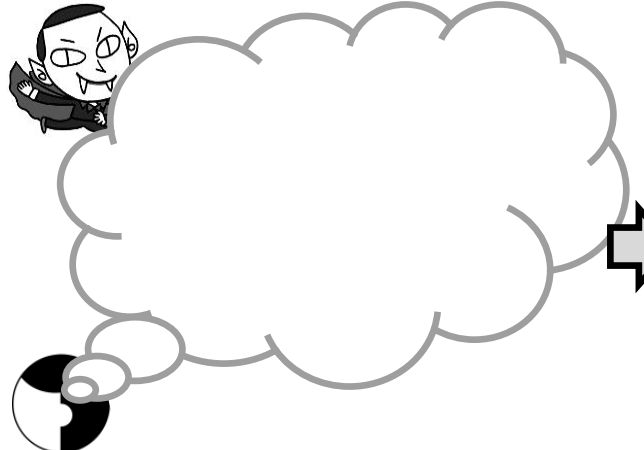
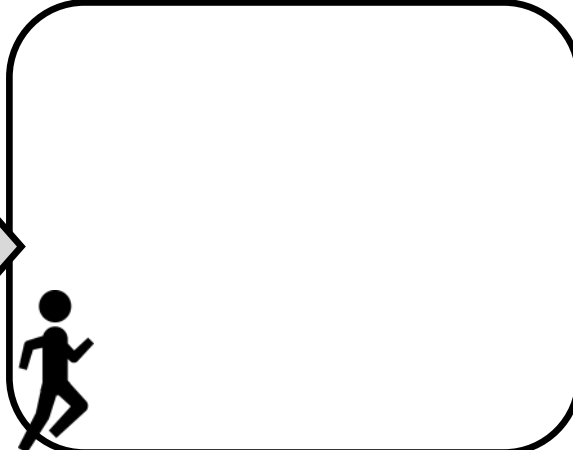
こころ
§ 5-1 「心のつぶやき」とは

かくばめん こころ
各場面での「心のつぶやき」




§5-2 自分を暴力に駆り立てる「心のつぶやき」

§5-2の10個の良くない「心のつぶやき」を参考にしながら、自分に当てはまる良くない「心のつぶやき」を3つ書いてみましょう。そして、行動はどうなってしまうのかを考えてみましょう。


よくない「心のつぶやき」	そのつぶやきによってどんな行動をしますか
	
	
	

よ　　こころ　　てんし
3つの良くない「心のつぶやき」を天使のつぶやきにする、どのようなつぶやきですか。

よ
良くないつぶやき




てんし
天使のつぶやき




A large, empty thought bubble with a thick black border and a grey arrow pointing from the left bubble towards it.

よ
良くないつぶやき




てんし
天使のつぶやき




A large, empty thought bubble with a thick black border and a grey arrow pointing from the left bubble towards it.

よ
良くないつぶやき



てんし
天使のつぶやき













A large, empty thought bubble with a thick black border and a grey arrow pointing from the left bubble towards it.







§ 5 宿題①

ふ か え に つ き
振り返り日記

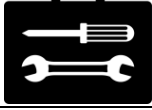


いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなった?
<small>がつ 日にち</small> 月 日 () <small>じごろ</small> 時頃				
イライラ メーター	<small>しょう</small> 小 【イライラ度】 <small>だい</small> 大  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 			
いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなった?
<small>がつ 日にち</small> 月 日 () <small>じごろ</small> 時頃				
イライラ メーター	<small>しょう</small> 小 【イライラ度】 <small>だい</small> 大  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 			

いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなった?
がつ 日にち 月 日() じごろ 時頃				
イライラ メーター	しょう 小 …………… 【イライラ度】 …………… だい 大  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 			
いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなった?
がつ 日にち 月 日() じごろ 時頃				
イライラ メーター	しょう 小 …………… 【イライラ度】 …………… だい 大  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 			
いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなった?
がつ 日にち 月 日() じごろ 時頃				
イライラ メーター	しょう 小 …………… 【イライラ度】 …………… だい 大  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 			

いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなった?
がっ 月 日() にち じごろ 時頃				
イライラ メーター	しょう 小 …………… 【イライラ度】 …………… 大 だい  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 			
いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなった?
がっ 月 日() にち じごろ 時頃				
イライラ メーター	しょう 小 …………… 【イライラ度】 …………… 大 だい  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 			
いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなった?
がっ 月 日() にち じごろ 時頃				
イライラ メーター	しょう 小 …………… 【イライラ度】 …………… 大 だい  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 			

しゅくだい
§ 5 宿題②



あぶ ばめん たいしよほう
危ない場面の対処法

ぼうりよく ぶ どうくぼこ
暴力を振るわないための道具箱



	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>



ほうりよく ぶん どうくぼこ
暴力を振るわないための道具箱



	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>



ほうりよく ぶん どうくぼこ
暴力を振るわないための道具箱



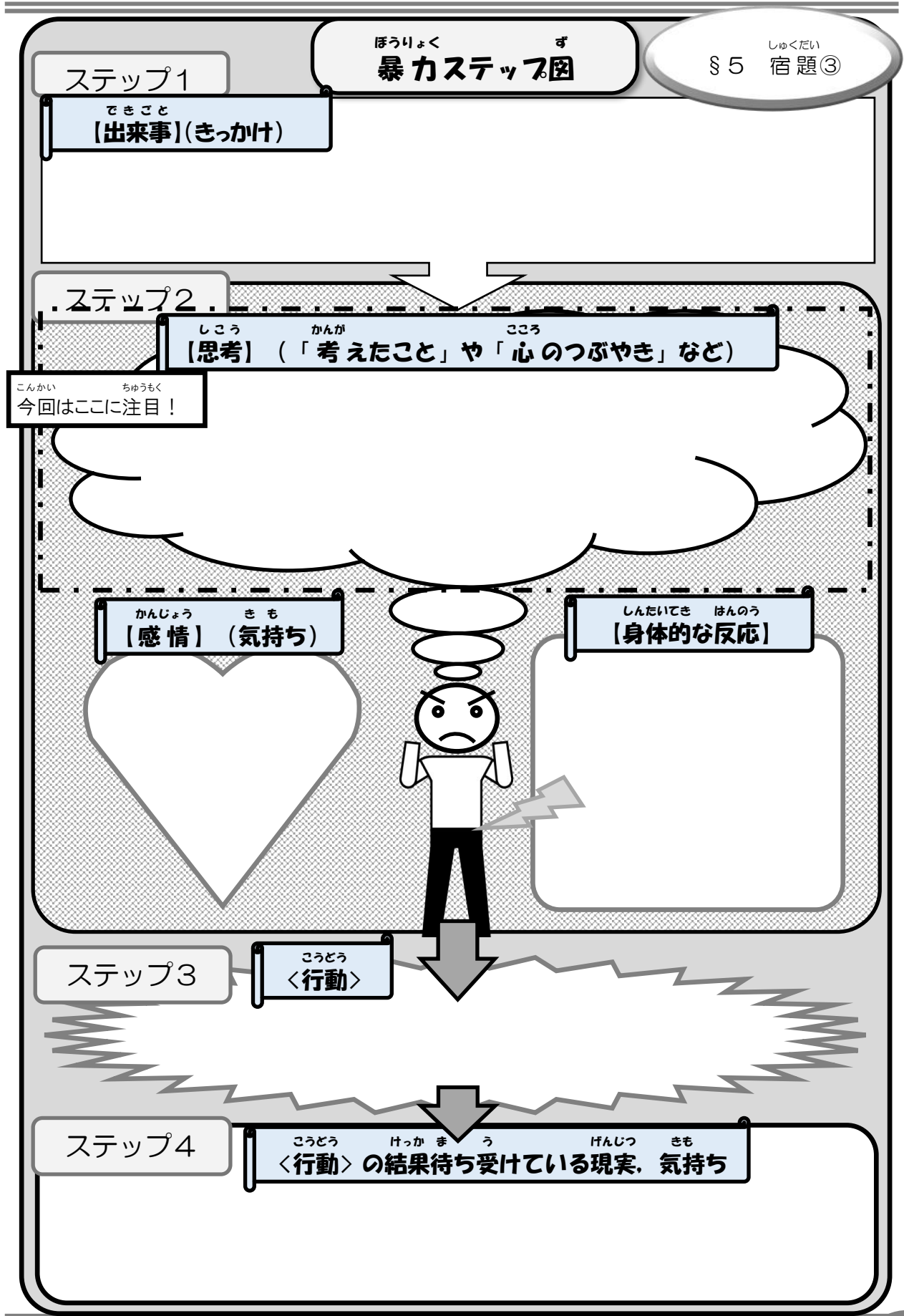
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>



ほうりよく ぶん どうくぼこ
暴力を振るわないための道具箱



	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>



§ 6

ぼうりよく かんじょう き も
暴力と感情(気持ち)

しこう こころ かんじょう きも く あ りかい
「思考(心のつぶやき)」と「感情(気持ち)」の組み合わせを理解しましょう。

ふ かえ に っ き ふ かえ
「振り返り日記」を振り返って

できごと
出来事:

しこう こころ
思考(心のつぶやき)

かんじょう きも
感情(気持ち)

できごと
出来事:

しこう こころ
思考(心のつぶやき)

かんじょう きも
感情(気持ち)

できごと
出来事:

しこう こころ
思考(心のつぶやき)

かんじょう きも
感情(気持ち)



できごと
出来事:

しこう こころ
思考(心のつぶやき)

かんじょう きも
感情(気持ち)



できごと
出来事:

しこう こころ
思考(心のつぶやき)





かんじょう きも
感情(気持ち)
















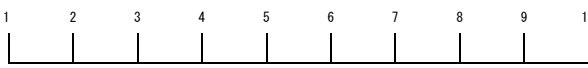

しゅくだい
§ 6 宿題①

ふ か え に つ き
振り返り日記



いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなつた?
<small>がつ にち</small> 月 日() <small>じごろ</small> 時頃				
イライラ メーター	<small>しょう</small> 小 【イライラ度】 <small>だい</small> 大  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 			
いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなつた?
<small>がつ にち</small> 月 日() <small>じごろ</small> 時頃				
イライラ メーター	<small>しょう</small> 小 【イライラ度】 <small>だい</small> 大  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 			

いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなった?
がっ 月に 月 日() じ ころ 時頃				
イライラ メーター	しょう 小 …………… 【イライラ度】 …………… 大 だい  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 			
いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなった?
がっ 月に 月 日() じ ころ 時頃				
イライラ メーター	しょう 小 …………… 【イライラ度】 …………… 大 だい  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 			
いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなった?
がっ 月に 月 日() じ ころ 時頃				
イライラ メーター	しょう 小 …………… 【イライラ度】 …………… 大 だい  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 			

いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなった?
がつ 月に 月 日() じごろ 時頃				
イライラ メーター	しょう 小 …………… 【イライラ度】 …………… だい 大   			
いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなった?
がつ 月に 月 日() じごろ 時頃				
イライラ メーター	しょう 小 …………… 【イライラ度】 …………… だい 大   			
いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなった?
がつ 月に 月 日() じごろ 時頃				
イライラ メーター	しょう 小 …………… 【イライラ度】 …………… だい 大   			

しゅくだい
§ 6 宿題②



あぶ ばめん たいしょほう
危ない場面の対処法

ぼうりよく ぶ どうくぼこ
暴力を振るわないための道具箱



	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>



ほうりよく ぶん どうくぼこ
暴力を振るわないための道具箱



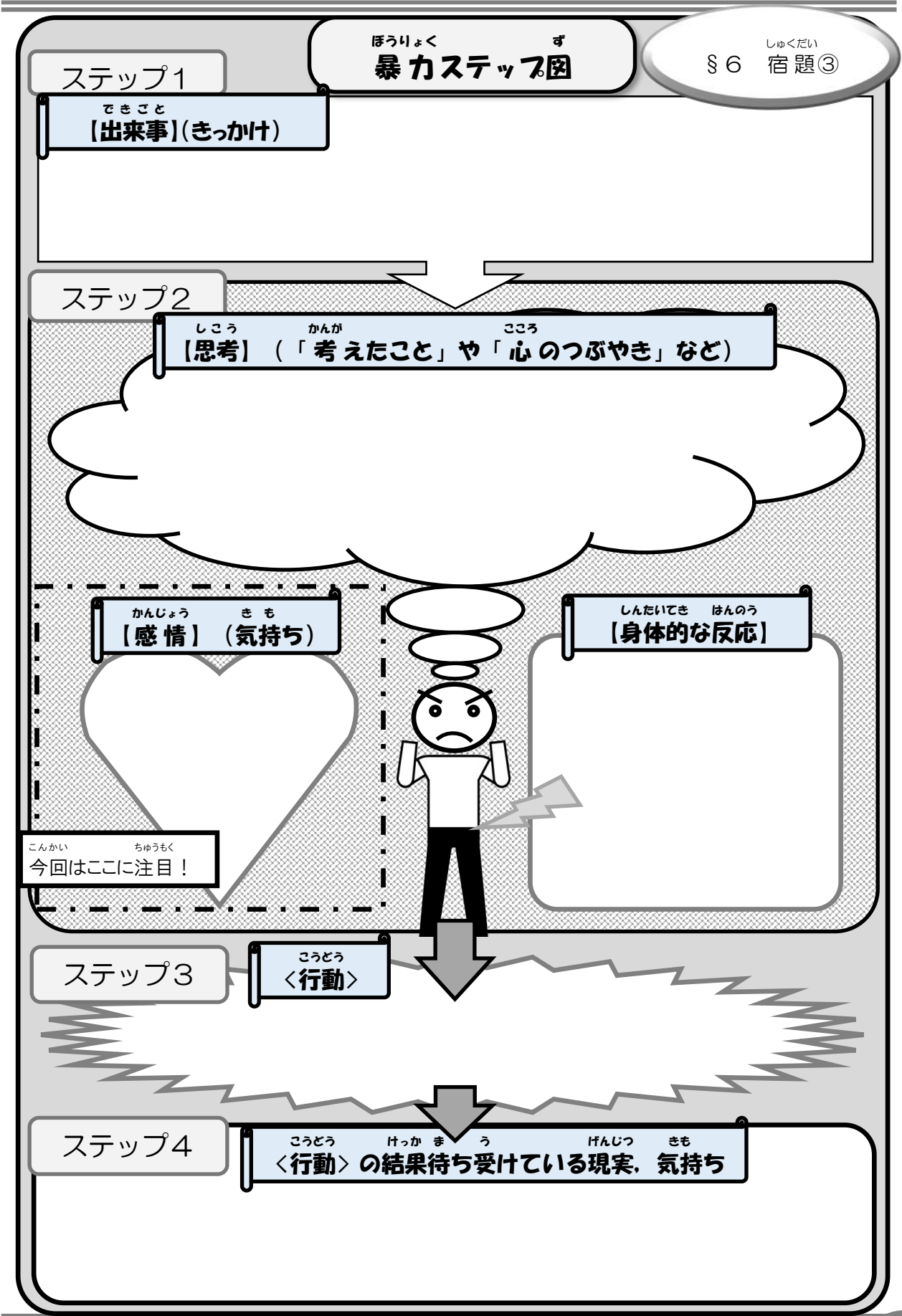
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>



ほりよく さい どうくぼこ
暴力を振るわないための道具箱



	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>



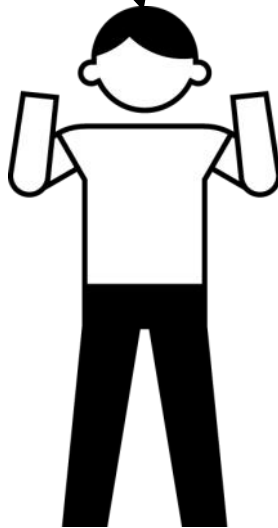
§ 7

ぼうりょく しんたいてき はんのう からだ へんか
暴力と身体的な反応(体の変化)

§ 7-1 たいちょう さが ふ かえ につき ふ かえ イライラしやすいときの体調を探そう～「振り返り日記」を振り返って～

たいちょう
どのような体調のときに、どんなことをされるとイライラしやすかったり、
おこ
怒りやすかったですか？

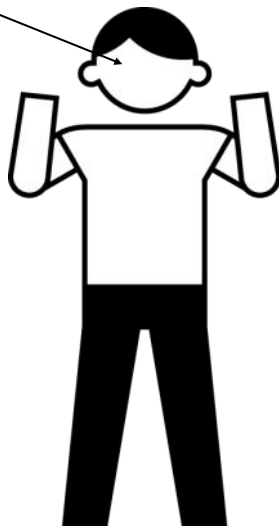
れい あさ あたま いた はな ばあい
例：朝から頭が痛かったときに、のんきに話しかけられた場合



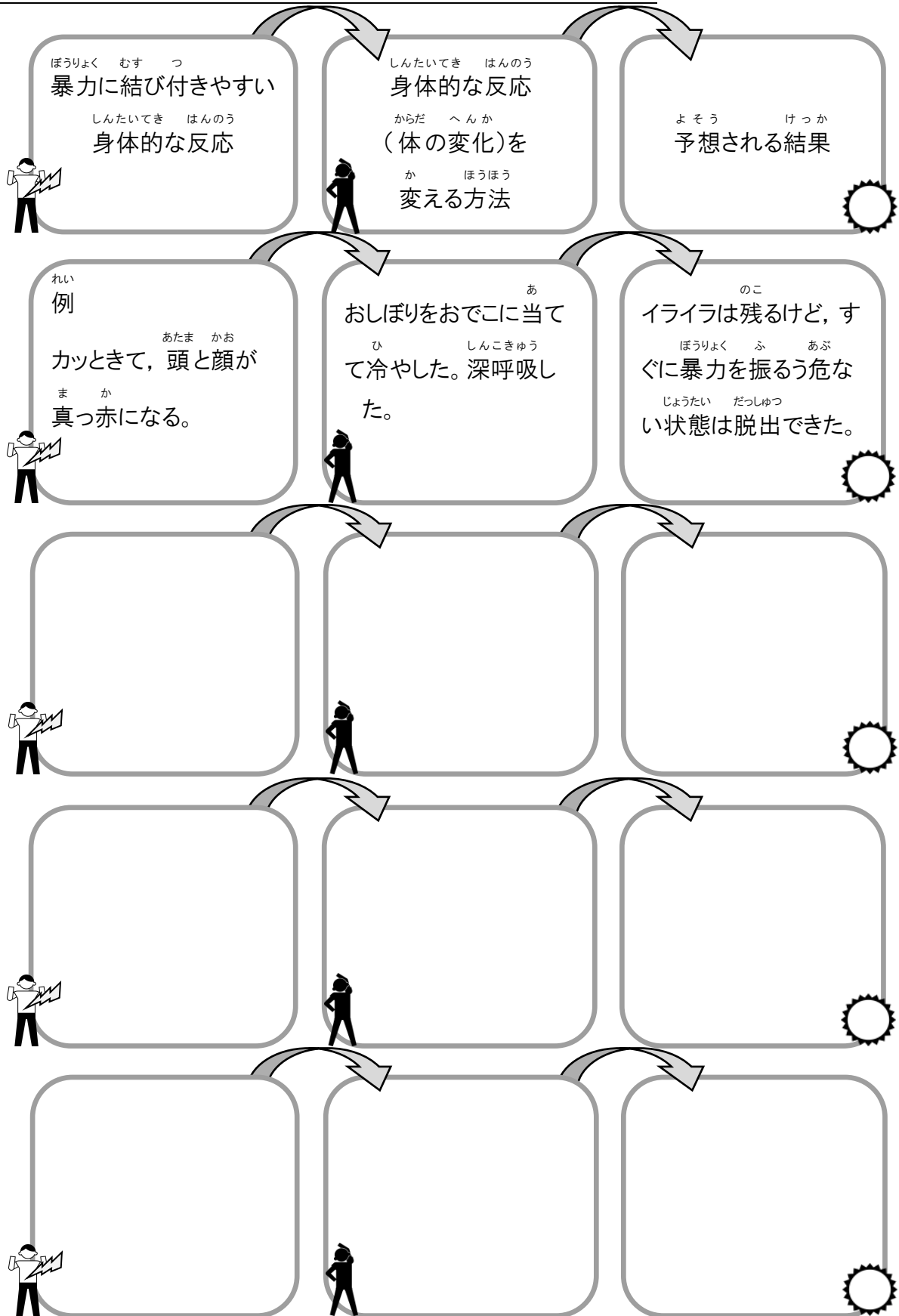
§ 7-2 暴力の前触れとなる「身体的な反応」を見つけましょう。

イメージができてにくい人は、テキスト56ページの「身体的な反応」の図を
見ると、より具体的にイメージできます。
















例：目に力が入り、にらむ。



§ 7-3 身体的な反応に気付いてコントロールする方法を見つけよう。







しんたいき はんのう きづ ほうほう み
§7-3 身体的な反応に気付いてコントロールする方法を見つけよう。







<p>ぼうりよく むす つ 暴力に結び付きやすい</p> <p>しんたいき はんのう 身体的な反応</p> 	<p>しんたいき はんのう 身体的な反応 (体の変化)を</p> <p>からだ へんか か ほうほう 変える方法</p> 	<p>よそう けっか 予想される結果</p> 
		
		
		
		







しゅくだい
§ 7 宿題①

ふ か え に つ き
振り返り日記



いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなつた?
がつ にち 月 日() じごろ 時頃				
イライラ メーター	しょう ど だい 小 …… 【イライラ度】 …… 大  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 			
いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなつた?
がつ にち 月 日() じごろ 時頃				
イライラ メーター	しょう ど だい 小 …… 【イライラ度】 …… 大  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 			

いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなった?
がっ 月に 月 日() じ ころ 時頃				
イライラ メーター	しょう ど だい 小 …………… 【イライラ度】 …………… 大  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 			
いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなった?
がっ 月に 月 日() じ ころ 時頃				
イライラ メーター	しょう ど だい 小 …………… 【イライラ度】 …………… 大  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 			
いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなった?
がっ 月に 月 日() じ ころ 時頃				
イライラ メーター	しょう ど だい 小 …………… 【イライラ度】 …………… 大  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 			

いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなった?
がつ 日にち 月 日() じごろ 時頃				
イライラ メーター	しょう 小 …………… 【イライラ度】 …………… だい 大  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 			
いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなった?
がつ 日にち 月 日() じごろ 時頃				
イライラ メーター	しょう 小 …………… 【イライラ度】 …………… だい 大  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 			
いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなった?
がつ 日にち 月 日() じごろ 時頃				
イライラ メーター	しょう 小 …………… 【イライラ度】 …………… だい 大  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 			

しゅくだい
§ 7 宿題②



あぶ ばめん たいしよほう
危ない場面の対処法

ぼうりよく ふ どうくぼこ
暴力を振るわないための道具箱



	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>



ほうりよく ぶん どうくぼこ
暴力を振るわないための道具箱



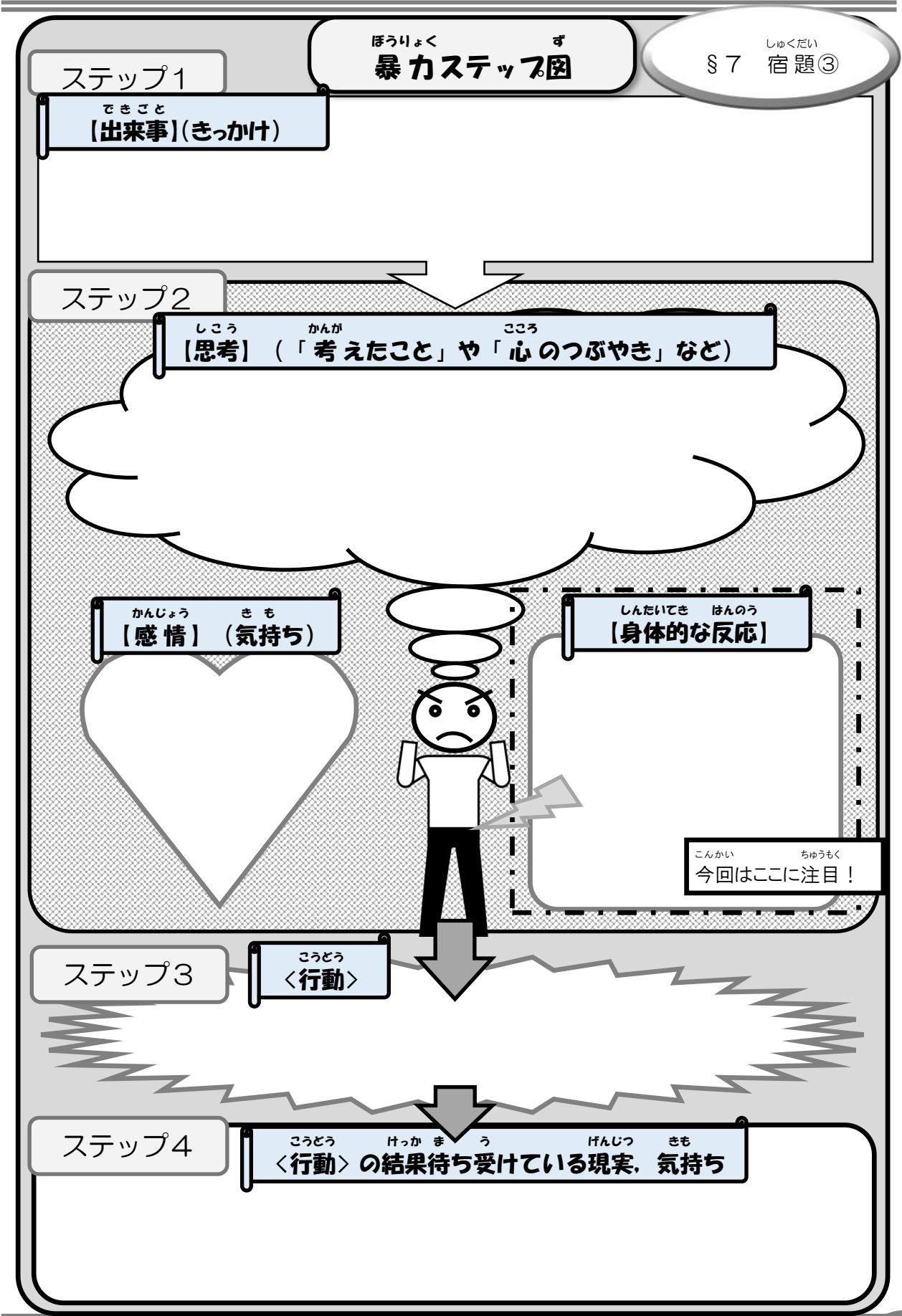
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>



ほりよく さい どうくぼこ
暴力を振るわないための道具箱



	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>







§ 8







ま と お っ
間を取って落ち着く








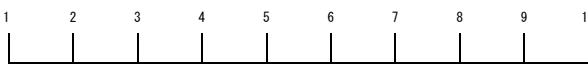

§ 8 宿題① しゅくだい

ふ か え に つ き
振り返り日記



いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなつた?
<small>がつ にち</small> 月 日() <small>じごろ</small> 時頃				
イライラ メーター	<small>しょう</small> 小 【イライラ度】 <small>だい</small> 大  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 			
いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなつた?
<small>がつ にち</small> 月 日() <small>じごろ</small> 時頃				
イライラ メーター	<small>しょう</small> 小 【イライラ度】 <small>だい</small> 大  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 			

いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなった?										
がっ 月に 月 日() じ ころ 時頃														
イライラ メーター	<small>しょう</small> 小 …… 【イライラ度】 …… <small>だい</small> 大  <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </table> 				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなった?										
がっ 月に 月 日() じ ころ 時頃														
イライラ メーター	<small>しょう</small> 小 …… 【イライラ度】 …… <small>だい</small> 大  <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </table> 				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなった?										
がっ 月に 月 日() じ ころ 時頃														
イライラ メーター	<small>しょう</small> 小 …… 【イライラ度】 …… <small>だい</small> 大  <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </table> 				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					

いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなった?
がっ 月に 月 日() じ ころ 時頃				
イライラ メーター	しょう 小 …………… 【イライラ度】 …………… だい 大   			
いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなった?
がっ 月に 月 日() じ ころ 時頃				
イライラ メーター	しょう 小 …………… 【イライラ度】 …………… だい 大   			
いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなった?
がっ 月に 月 日() じ ころ 時頃				
イライラ メーター	しょう 小 …………… 【イライラ度】 …………… だい 大   			

§ 8 宿題②



あぶ ばめん たいしよほう
危ない場面の対処法

ぼうりよく ふ どうくぼこ
暴力を振るわないための道具箱



	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>



ほうりよく ぶん どうくぼこ
暴力を振るわないための道具箱



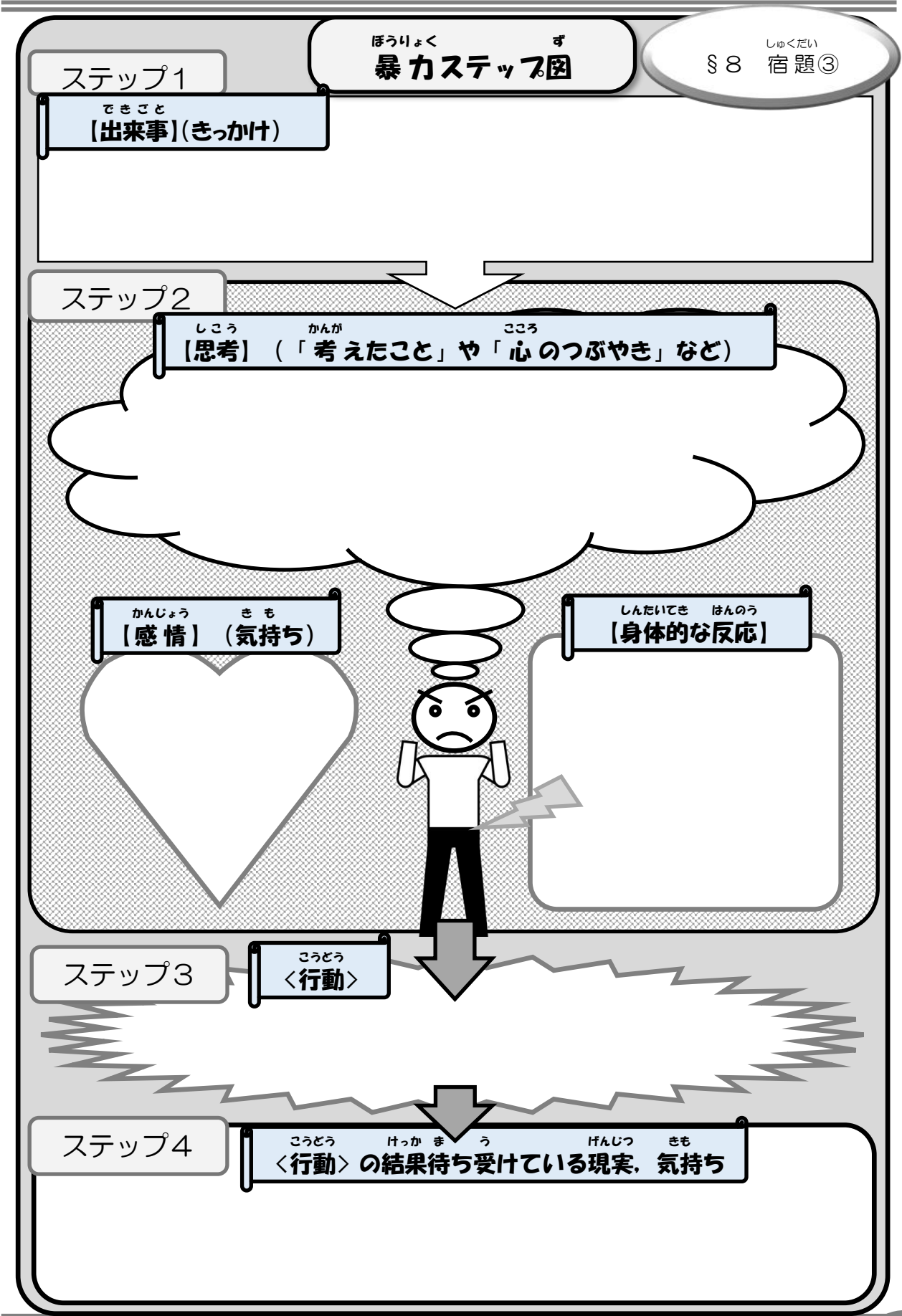
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>



ほりよく さい どうくぼこ
暴力を振るわないための道具箱



	つか <small>かいすう</small> 使った回数	<input type="text"/>
	こうか <small>かいすう</small> 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか <small>かいすう</small> 使った回数	<input type="text"/>
	こうか <small>かいすう</small> 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか <small>かいすう</small> 使った回数	<input type="text"/>
	こうか <small>かいすう</small> 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか <small>かいすう</small> 使った回数	<input type="text"/>
	こうか <small>かいすう</small> 効果のあった回数	<input type="text"/>



§ 8 宿題④

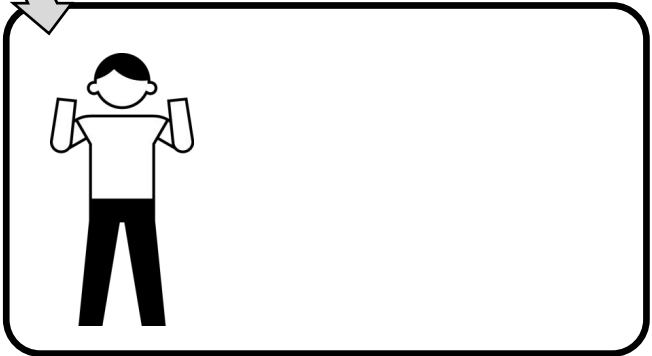
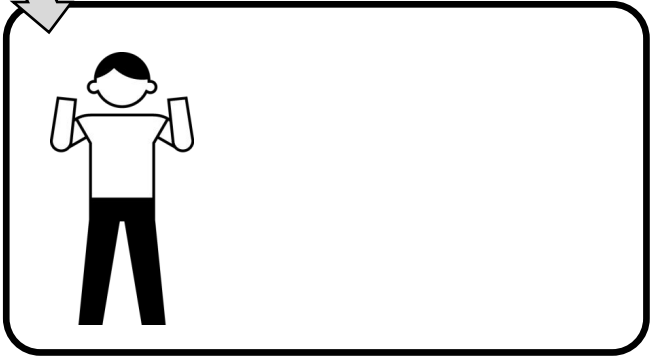
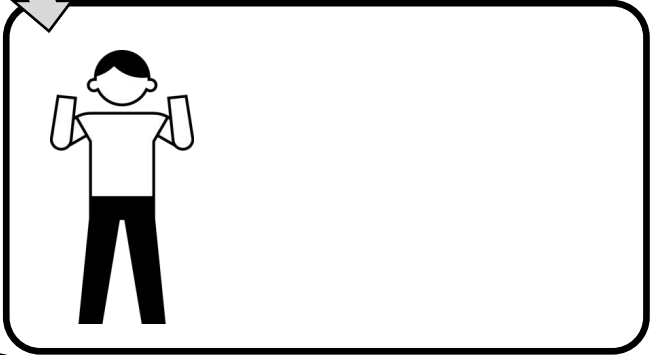
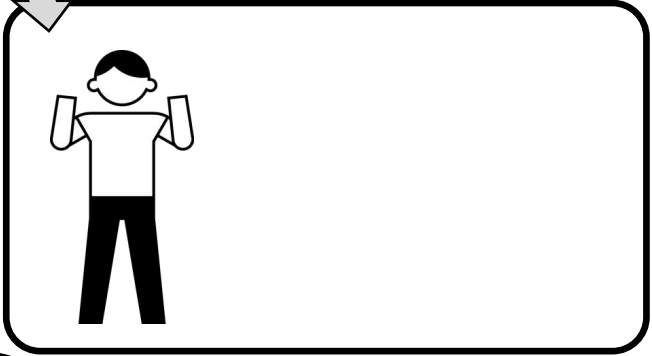
リラクゼーションとその効果

実際に使ってみた、または使ったことのあるリラクゼーションのやり方とその効果をまとめてみましょう。

つか 使ったリラクゼーション	へんか からだ ぶい こうか 変化のあった体の部位とその効果
<p>こめかみをマッサージしながら、 しんこきゅう 深呼吸をゆっくりした。</p>	 <p>め ちから すこ ぬ あたま 目の力が少し抜けた。頭に のぼ ち さ かん 上った血が下がるような感じ。 こきゅう しゅうちゅう かた ちから ぬ 呼吸に集中すると肩の力も抜けてきた。</p>
	
	

つか
使ったリラクゼーション

へんか からだ ぶ い こうか
変化のあった体の部位とその効果



§ 9

コミュニケーション①

§ 9-2 「怒り」の段階と「怒り」の度合いを相手にわかってもらう表現


「怒り」の段階を次の3つに分けてみました。

レベル1




同意できない, 好きでなく嫌いだと感じる気持ち。

レベル2



イライラする, 反対だ, 腹が立つなど不快な気持ち。

レベル3



暴力を振るいたい, カツとするなど激怒の気持ち。

それでは、あなたが相手から言われた言葉で、上のレベル1～3の状態になったとします。
 そのとき、相手にどのような表現をしたらよいのでしょうか。次のページのワークブックに取り
 組みながら考えてみましょう。

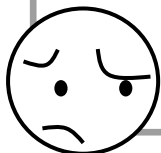
いか あいて ちよくせつ たが かんじょうき
怒りを相手に直接ぶつけていませんか？ お互いに感情的になってしまいます。
こうげきてき たが いか ふ
攻撃的になりすぎていませんか？ お互いの「怒り」がより増えることになります。

かんが ひょうげん ほうほう
考えた表現や方法

チェック

いちどかんが
もう一度考えてみて

レベル1



チェック

レベル2



チェック





レベル3















しゅくだい
§ 9 宿題①

ふ か え に つ き
振り返り日記



いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなつた?
<small>がつ にち</small> 月 日 () <small>じごろ</small> 時頃				
イライラ メーター	<small>しょう</small> 小 【イライラ度】 <small>だい</small> 大  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 			
いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなつた?
<small>がつ にち</small> 月 日 () <small>じごろ</small> 時頃				
イライラ メーター	<small>しょう</small> 小 【イライラ度】 <small>だい</small> 大  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 			

いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなった?
がつ 月に 月 日() じごろ 時頃				
イライラ メーター	しょう 小 …………… 【イライラ度】 …………… 大 だい  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 			
いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなった?
がつ 月に 月 日() じごろ 時頃				
イライラ メーター	しょう 小 …………… 【イライラ度】 …………… 大 だい  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 			
いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなった?
がつ 月に 月 日() じごろ 時頃				
イライラ メーター	しょう 小 …………… 【イライラ度】 …………… 大 だい  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 			

いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなった?
がつ 日にち 月 日() じごろ 時頃				
イライラ メーター	しょう ど だい 小 …… 【イライラ度】 …… 大  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 			
いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなった?
がつ 日にち 月 日() じごろ 時頃				
イライラ メーター	しょう ど だい 小 …… 【イライラ度】 …… 大  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 			
いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなった?
がつ 日にち 月 日() じごろ 時頃				
イライラ メーター	しょう ど だい 小 …… 【イライラ度】 …… 大  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 			

しゅくだい
§ 9 宿題②



あぶ ばめん たいしよほう
危ない場面の対処法

ぼうりよく ふ どうくぼこ
暴力を振るわないための道具箱



	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>



ほうりよく ぶん どうくぼこ
暴力を振るわないための道具箱



	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>



ほうりよく ぶん どうくぼこ
暴力を振るわないための道具箱



	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>



ほうりよく ぶん どうくぼこ
暴力を振るわないための道具箱



	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>

§ 9 宿題③

だれ かんじょう げんいん だれ かんじょう げんいん だれ
イライラは誰のせい? ～「振り返り日記」を振り返って～

できごと
出来事:

かんじょう きも
感情(気持ち)

かんじょう げんいん だれ
感情の原因は誰のせい?
りゆう
その理由は?

ど
イライラ度:

できごと
出来事:

かんじょう きも
感情(気持ち)

かんじょう げんいん だれ
感情の原因は誰のせい?
りゆう
その理由は?

ど
イライラ度:

できごと
出来事:

かんじょう きも
感情(気持ち)

かんじょう げんいん だれ
感情の原因は誰のせい?
りゆう
その理由は?

ど
イライラ度:



できごと
出来事:

かんじょう きも
感情(気持ち)

かんじょう げんいん だれ
感情の原因は誰のせい?
りゆう
その理由は?

ど
イライラ度:







§ 10







コミュニケーション②








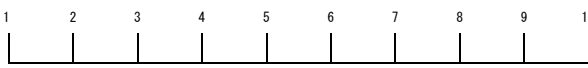

しゅくだい
§ 10 宿題①

ふ かえ につき
振り返り日記



いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなつた?
がつ にち 月 日() じごろ 時頃				
イライラ メーター	しょう ど だい 小 …… 【イライラ度】 …… 大  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 			
いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなつた?
がつ にち 月 日() じごろ 時頃				
イライラ メーター	しょう ど だい 小 …… 【イライラ度】 …… 大  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 			

いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなった?
がっ 月 日() にち じごろ 時頃				
イライラ メーター	しょう 小 …… 【イライラ度】 …… 大 だい  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 			
いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなった?
がっ 月 日() にち じごろ 時頃				
イライラ メーター	しょう 小 …… 【イライラ度】 …… 大 だい  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 			
いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなった?
がっ 月 日() にち じごろ 時頃				
イライラ メーター	しょう 小 …… 【イライラ度】 …… 大 だい  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 			

いつ？	どこで？	なに 何があつて？	なに 何をした？	どうなった？
がっ 月に 月 日() じ ころ 時頃				
イライラ メーター	<small>しょう</small> 小 …… 【イライラ度】 …… <small>だい</small> 大   			
いつ？	どこで？	なに 何があつて？	なに 何をした？	どうなった？
がっ 月に 月 日() じ ころ 時頃				
イライラ メーター	<small>しょう</small> 小 …… 【イライラ度】 …… <small>だい</small> 大   			
いつ？	どこで？	なに 何があつて？	なに 何をした？	どうなった？
がっ 月に 月 日() じ ころ 時頃				
イライラ メーター	<small>しょう</small> 小 …… 【イライラ度】 …… <small>だい</small> 大   			

§10 しゅくだい 宿題②



あぶ ばめん たいしよほう
危ない場面の対処法

ぼうりよく い どうくぼこ
暴力を振るわないための道具箱



	つか <small>かいすう</small> 使った回数	<input type="text"/>
	こうか <small>かいすう</small> 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか <small>かいすう</small> 使った回数	<input type="text"/>
	こうか <small>かいすう</small> 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか <small>かいすう</small> 使った回数	<input type="text"/>
	こうか <small>かいすう</small> 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか <small>かいすう</small> 使った回数	<input type="text"/>
	こうか <small>かいすう</small> 効果のあった回数	<input type="text"/>



ほうりよく ぶん どうくぼこ
暴力を振るわないための道具箱



	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>



ほうりよく ぶん どうくぼこ
暴力を振るわないための道具箱



	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>



ほうりよく ぶん どうくぼこ
暴力を振るわないための道具箱



	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>

§ 10 ^{しゅくだい} 宿題④

^{じこしゅちよう} ^{じっせんきろく}
自己主張の実践記録



- ^{あいて} ^{なに} ^{たの} 相手に何か頼みごとをするときに、^{こんかいまな} ^{じぶん} ^{あいて} ^{たいせつ} ^{じこしゅちよう} ^{じっせん} 今回学んだ「自分も相手も大切にする自己主張」を実践していきましょう。そして、^{ひょう} ^か ^こ ^{せいり} この表に書き込んで整理しましょう。

^{じょうきよう} ^{たの}
状況(頼むこと)

^{じぶん} ^い
自分の言ったこと



^{あいて} ^い
相手の言ったこと



^{けっか}
結果はどうでしたか。

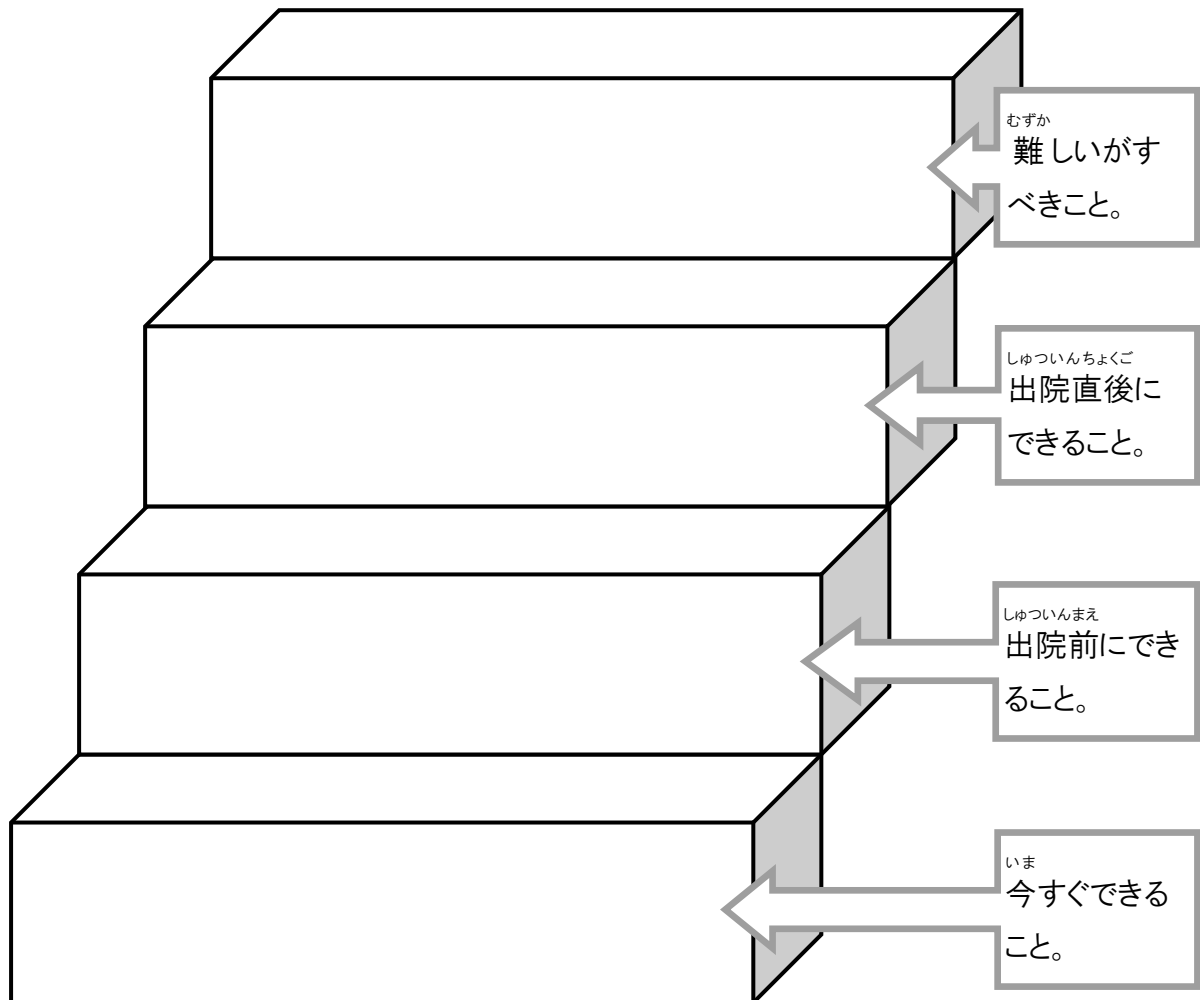
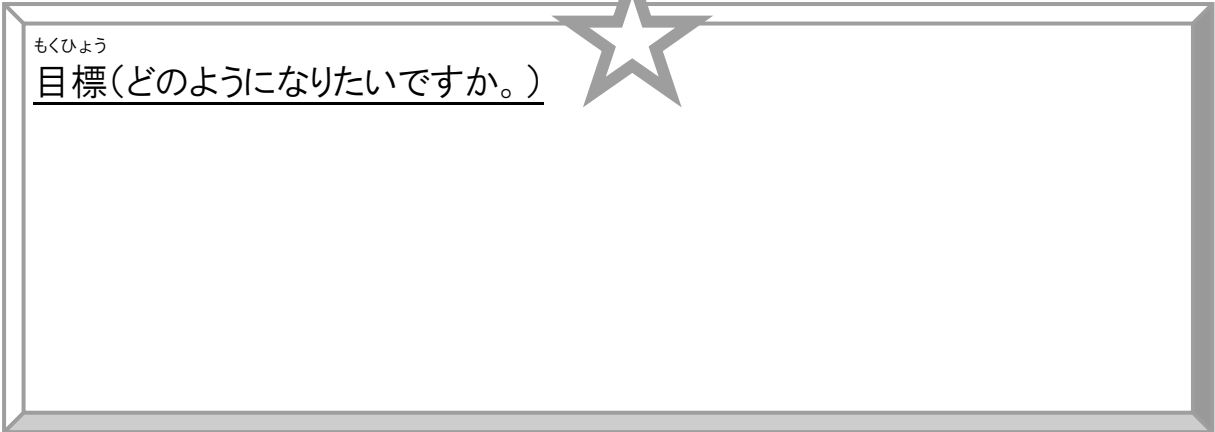
§ 11

りそう せいかつ
理想の生活スタイル

§ 11-1 り そう せい かつ ちゅう しん 理想の生活スタイルを実現させるための階段

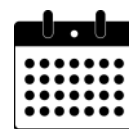
わたし せい かつ ちゅう しん
私の生活の中心は _____ です。

もくひょう
目標(どのようになりたいですか。)





§ 11-2 1週間のスケジュールを作しましょう。







「^{たの}楽しい(^{かんしん}関心のある)^{とりくみ}取組」には○を、「^{きら}しなくてはならない^{とりくみ}嫌いな取組」には▲をつけてください。







つきひ 月日	ご ぜん 午 前	ご ご 午 後	や かん 夜 間







しゅくだい
§ 11 宿題①

ふ か え に つ き
振り返り日記



いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなつた?
がつ にち 月 日() じごろ 時頃				
イライラ メーター	しょう ど だい 小 …… 【イライラ度】 …… 大  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 			
いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなつた?
がつ にち 月 日() じごろ 時頃				
イライラ メーター	しょう ど だい 小 …… 【イライラ度】 …… 大  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 			

いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなった?
がつ 月に 月 日() じ ころ 時頃				
イライラ メーター	しょう 小 …………… 【イライラ度】 …………… 大 だい  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 			
いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなった?
がつ 月に 月 日() じ ころ 時頃				
イライラ メーター	しょう 小 …………… 【イライラ度】 …………… 大 だい  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 			
いつ?	どこで?	なに 何があつて?	なに 何をした?	どうなった?
がつ 月に 月 日() じ ころ 時頃				
イライラ メーター	しょう 小 …………… 【イライラ度】 …………… 大 だい  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 			

いつ？	どこで？	なに 何があつて？	なに 何をした？	どうなった？
がつ 月に 月 日() じごろ 時頃				
イライラ メーター	しょう 小 …………… 【イライラ度】 …………… 大 だい  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 			
いつ？	どこで？	なに 何があつて？	なに 何をした？	どうなった？
がつ 月に 月 日() じごろ 時頃				
イライラ メーター	しょう 小 …………… 【イライラ度】 …………… 大 だい  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 			
いつ？	どこで？	なに 何があつて？	なに 何をした？	どうなった？
がつ 月に 月 日() じごろ 時頃				
イライラ メーター	しょう 小 …………… 【イライラ度】 …………… 大 だい  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 			

しゅくだい
§ 11 宿題②



あぶ ばめん たいしよほう
危ない場面の対処法

ぼうりよく ぶ どうくぼこ
暴力を振るわないための道具箱



	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>



ほうりよく ぶん どうくぼこ
暴力を振るわないための道具箱



	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>



ほうりよく ぶん どうくぼこ
暴力を振るわないための道具箱



	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>



ほうりよく ぶん どうくぼこ
暴力を振るわないための道具箱

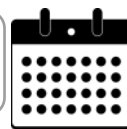


	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>
	つか かいすう 使った回数	<input type="text"/>
	こうか かいすう 効果のあった回数	<input type="text"/>

§ 11 しゅくだい 宿題③



しゅうかん つく
1週間のスケジュールを作しましょう。



たの かんしん とりくみ きら とりくみ
「楽しい(関心のある)取組」には○を, 「しなくてはならない嫌いな取組」には▲をつけて
ください。

つきひ 月日	ご ぜん 午 前	ご ご 午 後	や かん 夜 間

§ 11 しゅくだい 宿題③



しゅうかん かくにん
1週間のスケジュールを確認しましょう。

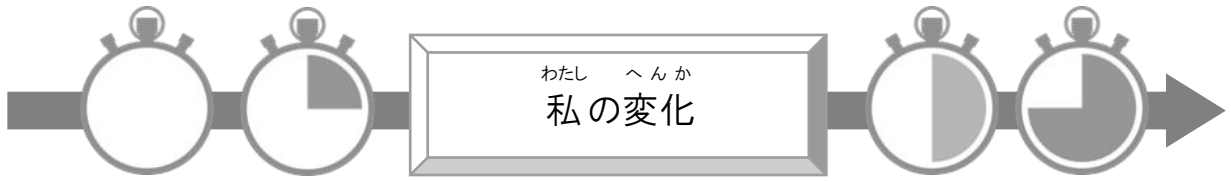


たの かんしん とりくみ 「楽しい(関心のある)取組」には○を, 「しなくてはならない嫌いな取組」には▲をつけて
ください。

つきひ 月日	ご ぜん 午 前	ご ご 午 後	や かん 夜 間

§ 12

まな ふ かえ
これまでに学んだことを振り返る



<p>へんか 変化</p>	<p>へんか よ 変化の良いところ</p>
<p>れい 例 あいさつ 挨拶ができるようになった。</p>	<p>しぜん あいさつ たせい すなお はな 自然に挨拶ができるようになり、他生と素直に話せるようになった。また、 あいさつ あいて しん じぶん しん 挨拶ひとつでも、相手のことを信じたり、自分のことを信じてもらえるような よ かん 良い感じがした。</p>

ほつりよく ふ さいはつぼうしけいかく
暴力を振るわないためには(再発防止計画)

わたし りそ う せいかつ わたし もくひょう
私の理想とする生活スタイル～私の目標～

<small>ほつりよく</small> 暴力につながりそうな危険な状況	<small>たいしよほう</small> 対処法
<small>できごと</small> <small>じじょう</small> 出来事・事情	
<small>しこう</small> <small>こころ</small> 思考(心のつぶやき)	
<small>かんじょう</small> <small>きも</small> 感情(気持ち)	
<small>しんたいてき</small> <small>はんのう</small> <small>からだ</small> <small>へんか</small> 身体的な反応(体の変化)	

ことば ことばいがい こころ
コミュニケーション(言葉・言葉以外)で心がけること