

イライラする 落ち着かない
ガマンできない・・・

こころの信号機

気持ちが落ち着かない時は、
「こころの信号機」を使って、
正しく行動しましょう。



1. 止まれ!

深呼吸を3回して、
気持ちが落ち着くまで待ちましょう。

2. よく考えよう。

- ①“ひょっとしたら…”、“もしも…”
仕方のない事情や理由がないか考えま
しょう。
②そして、どうすればうまくいくか、
いくつか方法を考えましょう。

3. やってみよう。

一番いいと思う方法をやってみましょう。

気持ちを伝える時には、
『I (私) メッセージ』

うまくできたかな？

自分がした方法を、ふり返りましょう。