

知って得するセルフ・コントロール

年 組 番 氏名

1. コントロールしやすい？ コントロールしにくい？

◇次の1～20の中で、コントロールしやすいものには○を、
コントロールしにくいものには×をつけてみよう。

	1	大声を出す
	2	理由を考える
	3	気が重い
	4	脈が速くなる
	5	質問の答えを考える
	6	うれしい
	7	メールを出す
	8	頭が痛くなる
	9	熱が出る
	10	友達とおしゃべりする

	11	心臓がドキドキする
	12	がっかりする
	13	イライラする
	14	音楽を聴く
	15	楽しいことを考える
	16	汗が出る
	17	鳥肌が立つ
	18	ワクワクする
	19	ゲームをする
	20	彼のことは放っておこうと考える

2. 分類してみよう

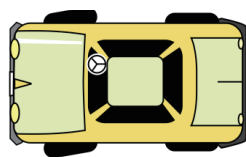
◇空欄（a）～（d）には感情・思考・生理反応・行為のどれが入りますか？
◇また、上の1～20の項目を4つに分類し、番号を書いてみよう。

（a）やっていること

--

（c）気持ち・気分

--



（b）考えていること

--

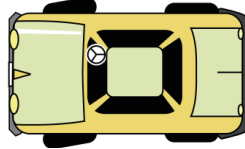
（d）身体の変化・反応

--

3. イライラしているときの全行動はどうなっているのか分析してみよう

(a) やっていること

(c) 気持ち・気分

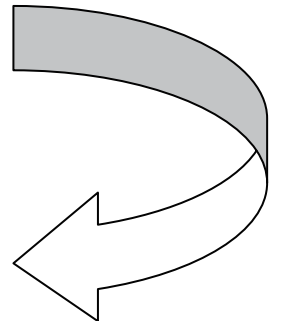


(b) 考えていること

(d) 身体の変化・反応

4. a～dのうち、コントロールしやすいものは何ですか？ それをどのように変えたらいいでしょうか？

5. その結果、感情と生理反応にはどんな変化がありますか？



6. 自分がイライラしているなと感じたとき、あなたはどのようにしますか？

7. まとめ

◇今日の授業で、一番印象的だったことは何ですか。書いてください。