

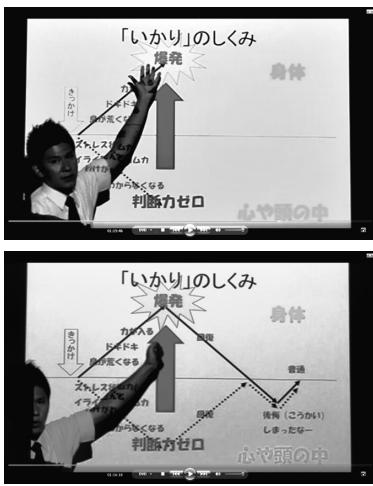


指導用ビデオ 1

怒りの感情を知ろう

集録時間 4分04秒

0～1分29秒 一般的な怒りの説明



①「怒りのきっかけ」の説明

- ・何がきっかけかは人によって違う

②怒りが爆発するまで

「身体の変化」の説明

- ・ドキドキする
- ・息が荒くなる

「心や頭の中」の説明

- ・イライラ
- ・ムカムカ

③爆発から元に戻るまで

「怒りの爆発」の説明

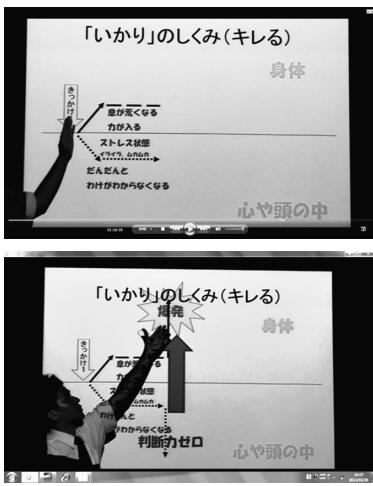
「後悔」の説明

④普通に戻る

怒りについて、理論的に
知ると対応ができますね！



1分30秒～4分04秒 「キレる」怒りの説明



①きっかけ 1→2 の説明

- ・表面的にはわからない
- ・心の中でふつふつと進行

②きっかけ 2 で爆発

- ・小さなきっかけでも爆発
(見た目では急に「キレた」とうつる)
- ・実際は心の中で変化がある

突然「キレる」とよく言われますが、実はその前にきっかけがあるんですね。



ビデオ活用のポイント

「一般的な怒り」「『キレる』怒り」について、わかりやすく説明してあります。怒りについて知ることは、怒っている人に応えるときはもちろん大切ですが、自分が怒っているときに冷静になるためにも非常に重要です。

Cole, T. (1999)、本田(2002)、嘉ノ海 (2007) を参考にしました。