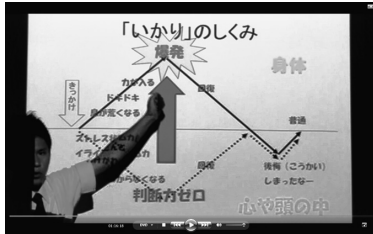
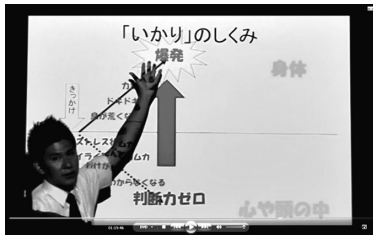


指導用ビデオ 1

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

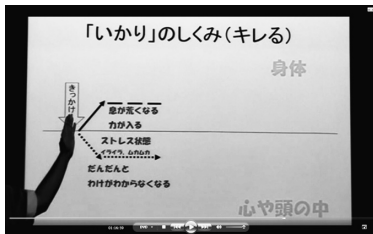


- ①「怒りのきっかけ」の説明
 - ・何がきっかけかは人によって違う
- ②怒りが爆発するまで
 - 「身体の変化」の説明
 - ・ドキドキする
 - ・息が荒くなる
 - 「心や頭の中」の説明
 - ・イライラ
 - ・ムカムカ
- ③爆発から元に戻るまで
 - 「怒りの爆発」の説明
 - 「後悔」の説明
- ④普通に戻る

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 「キレル」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「キレル」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」「『キレル』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、怒っている人に対応す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。