

いろいろな 気持ち ②

“怒り”の 気持ちを しずめる コツを ひとつ おしえよう。



ぜんしゅうちゅう いか こきゅう
全集中 怒りの 呼吸

め 目をつぶって うえ 上を向く
はな 鼻から いき 息をすいこんで
おなかを ふくらまそう。

びょう
5秒

かたと て 手の力を ぬいて、
くち から いき を はき出す！

いか 怒りの かたまりを

おいだそう

びょう
10秒

おなかの なか で 怒りの かたまりが

ぺちゃんこに つぶれるのを 想像しよう

なんと 何度か 呼吸を くり返すと 怒りのパワーが 少なくなったことに 気付くはず。

怒りを感ぜると…

こえ おお
声が大きくなる…

しんぞう
心臓 ドキドキ…

きんにく
筋肉が かたくなる…

こきゅう はや
呼吸が早くなる…

かお あか
顔が赤くなる…

かんが かんが
考え方は…

しせい
姿勢は…

さらに…

いか 怒りによる からだ へんか
体の 変化を

かん 感じられたら じょうきゅうしゃ
上級者

