

# アンダー マネジメント

イライラと  
じょうずに つきあう

カッ！となって  
けんかにならない！  
ようにするには・・・



こうなるまえ

に



6秒(びょう)

ルール

1



こころの中で

6つ

かぞえる

2

しんこきゅう  
をする

**1・2・3・4で すう**

**5・6・7・8・9・10**

**で はききる**

**(2, 3回 くりかえす)**

3



水(みず)を  
ゆっくいのむ

4

ちかかくに あるもの

を

みつめる

---

5

そのば  
を  
はなれる

6



こころを  
しずめる ことばを  
となえる

だいじょうぶ  
おちついて  
きにしない

じぶん  
にあったものを  
ためしてみてください

# 6秒ルール

1. 6つ かぞえる
2. しんこきゅう を する
3. みず を ゆっくり のむ
4. ちかく に あるもの を みつめる
5. そのば を はなれる
6. こころ を しずめる ことば を となえる

# アンガー マネジメント

6秒ルール

なかがよく

あそぼう