



どのようなときにイライラしますか？ 下の例も参考<sup>かんが</sup>に考え<sup>かんが</sup>ましょう。

- ・ まわりがうるさいとき
- ・ 外<sup>そと</sup>が暑い<sup>あつ</sup>とき
- ・ ゲームがクリアできないとき
- ・ 疲<sup>つか</sup>れているとき
- ・ 雨<sup>あめ</sup>で洋服<sup>ようふく</sup>がぬれてしまったとき
- ・ 転<sup>ころ</sup>んでしまったとき

イライラした時<sup>とき</sup>はどうしたらいいですか？ 下の例も参考<sup>かんが</sup>に考え<sup>かんが</sup>ましょう。

- ・ おちゃを飲<sup>の</sup>む
- ・ 散歩<sup>さんぽ</sup>をする
- ・ 音楽<sup>おんがく</sup>を聴<sup>き</sup>く
- ・ ともだちとお話<sup>はなし</sup>をする
- ・ 大好きなごはんを食<sup>た</sup>べる
- ・ 深呼吸<sup>しんこきゅう</sup>をする

