

H 121
M 47
ゆ 12

イラキリオンがあらわれた！
イラキリオンの怒りはどんどん巨大化している！

イラキリオン 1ひき



コマンド

▶たたかう
しらべる
はなす
じゅもん
にげる
アイテム

しらべる

▶自分のイライラの温度
何にイライラしているか
ぼくはつしたらどうなるか

はなす

▶おかあさん おとうさん
せんせい ともだち
しらないひと あいて

じゅもん

▶にげるにげる
おちつけ
ダメ！
おぼれたらそん
な__でくらい
気にしない気にしない
まあいっか
しょうがない

アイテム

▶しんこきゅう
1日目から7をひく
頭の中でうたう
水をのむ
顔をあらう
ぬいぐるみハグ
ノートに書く
ふとんにくるまる

H
M
ゆ

イラキリオンがあらわれた！
イラキリオンの怒りはどんどん巨大化している！

イラキリオン 1ひき



コマンド

▶たたかう
しらべる
はなす
じゅもん
にげる
アイテム

しらべる

じゅもん

アイテム

はなす

トリセツ

- ◇最近担当した子の中で、感情のコントロールに課題があり、すぐに激昂し行動化してしまう子がいました。その子はゲームが大好きだったので、アンガーマネジメントをドラクエ風にしてゲーミフィケーションしてみました。
- ◇アンガーマネジメントにおけるコーピングスキルの本質は、私の考えとしては「その場を離れて」「他のことをする」の2点に集約されると思っており、「しらべる」で自分の状態を見極め、「じゅもん」を唱えて「にげる」ことでその場を離れ、「アイテム」を使って他のことをして怒りをピークアウトさせる、という怒り感情への対処法の基本構造をこのような形にまとめてみました。
- ◇イライラした時はこの画面を頭の中に召喚するように、とその子には助言していますが、イライラした時だけでなく日常生活のあらゆる場面で使えるものだと思います。
- ◇2枚目は自由記述用にしておりますので、それぞれの子どもに合わせて書き込んでみてください。