

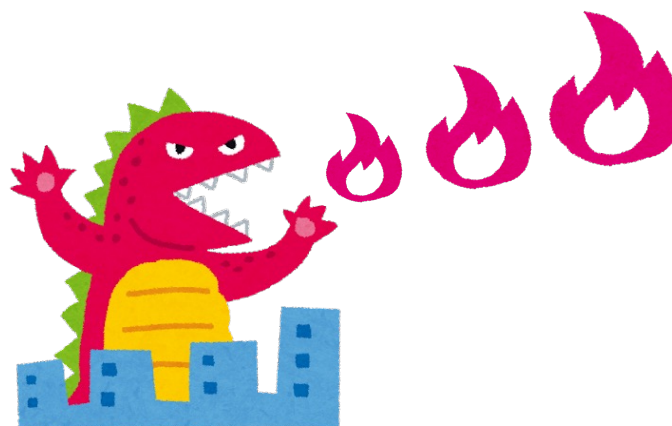


おもいどおりにいかないとき
うまくできなかったとき
ちゅういされたとき
だれかとケンカになったとき
ひとはだれでも「イライラモード」になる



イライラモード

そうすると、きみのこころのなかには
「かいじゅうモード」があらわれる



かいじゅうモード



かいじゅうモードになると



だれかにいじわるしたくなる

だれかをたたきたくなる

ものをこわしたくなる



イライラモード



おちつくマン

だから、そのかいじゅうをやっつけるために

きみのこころのなかにいる

おちつくマンをよびだそう



おちつくマンをよびだすには...

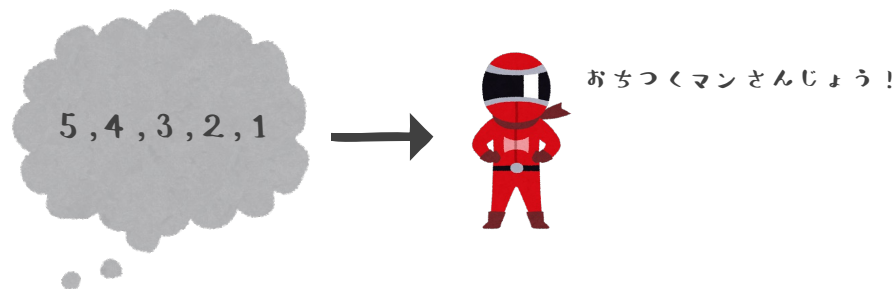
イライラモードになったときに
いきをおおきくすってみよう
するとでてくるおちつくマン！



イライラモードになったときに
てをギューッとにっぎってみよう
するとでてくるおちつくマン！



イライラモードになったときに
あたまのなかで
「5,4,3,2,1」とカウントダウン
するとでてくるおちつくマン！



じぶんでおちつくマンをよびだせないときは
だれかおとなにおはなししよう
するとおとながかわりにおちつくマン！



おちつくマンはいつもきみのそばにいるよ



おちつくマンにはこんなくちぐせがあるよ

まあ、いっか

つぎはうまくいく

きにしない
きにしない

だいじょうぶ

ストップ！

なんとかなるさ



ことばのちからできみのこころのかいじゅうモードをやっつけろ

おちつくマンのくちぐせをきみもマネしてみよう！