

質問B：Ⅱの4.の質問で⑦キレそうになったが、がまんしたに○をつけた人におたずねします。

B-1. どのようなときにキレそうになりましたか。(複数回答可)

- ① 先生に注意されたとき
- ② 親に注意されたとき
- ③ ほかの生徒にいやなことを言われたとき
- ④ だれかからいじめをうけたとき
- ⑤ 自分の思うとおりにならなかったとき
- ⑥ 誤解されたとき
- ⑦ わからない
- ⑧ その他 ()

B-2. キレるのを抑えることができたのはなぜだと思いますか。(複数回答可)

- ① キレたりするのはいけないことだと思っているから
- ② あとできっと後悔するだろうから
- ③ そばに止めてくれる人がいたから
- ④ バカなことはしたくないと思ったから
- ⑤ 自分のプライドがあるから
- ⑥ 相手が自分より強そうだったから
- ⑦ わからない
- ⑧ その他 ()

B-3. 自分以外の人がキレることについて、どう思いますか。1つだけ選んでください。

- ① 気持ちはわかるので、仕方ないと思う。
- ② 気持ちはわかるが、いけないことだと思う。
- ③ バカなことをしていると思う。
- ④ キレるのはいけないことで、話し合いで解決すべきだと思う。
- ⑤ わからない
- ⑥ その他 ()

B-4. あなたは、他の人がキレる原因はなんだと思いますか。また、キレないためにはどうすればよいと思いますか。自由に記述してください。

(最後のページ8へ)

**質問C：Ⅱの4. の質問で⑧キレそうになったことはないし、キレた経験もないに○
をつけた人におたずねします。**

C-1. あなたは、これらもキレることはないと思いますか。

- ① ない
- ② たぶん、ない
- ③ あるかもしれない
- ④ わからない
- ⑤ その他 ()

C-2. 自分以外の人がキレることについて、どう思いますか。1つだけ選んでください。

- ① 気持ちはわかるので、仕方ないと思う。
- ② 気持ちはわかるが、いけないことだと思う。
- ③ バカなことをしていると思う。
- ④ キレるのはいけないことで、話し合いで解決すべきだと思う。
- ⑤ わからない
- ⑥ その他 ()

C-3. あなたは、他の人がキレる原因はなんだと思いますか。また、キレないためにはどうすればよいと思いますか。自由に記述してください。

【全員の方へ】 もし、このほかに、《キレる》ということについて、または今回のアンケートについて、何かご意見がありましたらお書きください。

以上で質問は終わりです。ご協力有り難うございました。

高林生
原因はストレス？自分でもよくわからないが、あの日からちょっと自分の考えている事がわからなくなったりして、どーでもよくなる。考えたくなくなる。キレないためにはどーしたらいいかわからない。
〇〇くん
自分中心にいかないからー。大人になりましょう。
原因…知らね。 今後…金をくれればキレはしない
気持ちによゆうがナイから。
我慢
別に…
いちいち人の言った事にケチつける。すごくうざくなる。
落ちつく
・うざく思う時 ・息がくさいのに近くでしつこく言ってくる時
・相手と、自分に原因があると思う。 ・今後キレないようにおさえて、話し合う。
イライラしている時に、何か言われるとなる。
相手がちょっかいのどがひどいときなどなど
気が短い
私は相手がキレないかぎりキレないから、相手がキレなければいい。あとなぐってこなければ平気。けして自分からはなぐらない。
イライラした時
ムカツク時。あんまりムカツク事を考えないようにする。
相手がイヤな事をしなければいい
日常生活に不満を感じている。おちついた生活をおくる。
個人の自由を侵害してくる。
ストレスがたまるから
自分のいやな事を言ってくるから。
人がいやなことをしていたとき。今後キレないのはわり
とても相手の発言がいやな気分になったから。なるべくおさえようとなるべく努力する。でもためこむのはだめだから何かで発散する。
まだわからない。
つねにキレておく。
原因：友達に嫌な事をされた時 今後：何か原因が無いとキレないので原因がなければいい
嫌なことがあればキレちゃうと思う。自分をおさえられるようになる。
気が短いから、気を長くする。
わかんない。落ちつく
自分のおもいどおりに事が進まない。自分の心を成長させる。(せいしんてきにつよくなる)
相手に問題があると思う。先生が気にしてる事をずばずば言うから。
少しでも嫌な事があつたら考えるようにすればいいと思う。
自分の理せいを抑える
もう少し自分をおさえられるように努力する
親におこられて、自分が悪いのはわかってるけど、どうしても頭にきてしまう。こんごキレないためには、もっと自分がしたことをふりかえて、何が悪かったのか考えるといいと思う。
ストレスはっさんでキレると思う。
だれともはなさなければいい。
・ストレスをためないようにする。
Caをいっぱいとり。
カルシウムをいっぱいとり。
学校の先生
たんきはそんきです。
ムネオが離党した時。
体育教師がガッデム
もう少し自分自身我慢できれば大丈夫だと思います。
友達に言われて怒った(キレた)ことはあつた。このごろはそういうことはなくなったけど今後は広い心を持ち後のことを考える。
友達とのささいなトラブルで何か言われたり(嫌なこと)した時。
私は基本的に友達にはキレないけど、親に対してキレる時がある。それは私にケンカを売ってくるからであつて、今後キレないためには私の親が子供じみた事をやめてくれたら一番良い。
思いどおりにならないから。
しかたないとあきらめる。あまりふかく考えない。
ストレスがたまつてるとキレやすくなる。そもそもキレるってことに大人は考えすぎだと思う。キレる=怒る(はげしく)そんな感じだと思う。そこまで考えなくていいと思う。
相方がガンバル
むかつくから。冷静にする
嫌な事を言われた時。何かストレスはっさんをする。
冷静にはんだんする。
もっとれいせいに、かつスナオに!!

最近はキレないのでこのままでいいと思う。
 どのようにでもなれみたいな
 人間だから分からない
 心を広くする。もっと相手に自分のことをわかってもらう
 まわり。がまん。
 精神的ストレス 自分の気持ちをコントロールする
 たえる
 カルシウムがたらんっ！！
 あまりにもウザいといどをとられるとキレる。がまんする
 むかつくことをされたとき。
 わからない。キレないためにはなるべく冷静でいようと思う
 よくおぼえてないからわからん。
 とくにないし
 自分があつてると思う時。
 知らん
 ケンカをしたりナメられたりしなければ大丈夫そう
 すごく嫌なことがあった時。キレないためには忍耐力を身につければいいと思う。
 ちゃんと自分の思ってることをちゃんという。
 自分が、悪いことをしていないのに注意された時にキレると思う。今後キレないためには、こうゆうことがおきなければいいと思う。
 自分の感情をおさえきれないから
 自分にとって、じゃまなそんざいがいたとき。たいしょほうはない。
 自分の思いどおりにならない時。なんとかがまんする
 分からない
 相手の思うところまで自らの考えがおよばないとき。自分のことを知りもしない人に色々言われ、実害を加えられたとき。自らが精神的に成長すること。
 なんででしょう？よくわかんない。しいていうならカルボン食べ！！
 いいたいこととかはちゃんという
 ストレスためない
 周りの環境が悪い。子供もそうだけど大人が自分勝手すぎる。子供をしぼりつけてる。
 アホ
 今後キレないと思う
 本当のことを言われたからキレると思う。
 いやな事があるから。
 しつこくてイライラしちゃう。 ・カルシウムをとる ・心を広くする
 原因…むかつくから。 キレないためには、山ごもり修業に出る。
 親にもんくを言われるから。冷静になって話す
 ストレスがたまるから。よくねる。
 自分では「キレた」うちに入らないと思う。
 相手をよく理解する
 カルシウムをとる。もっと冷静になって相手の気持ちも考えたい。
 ムかつく人とは話さない
 原因はわかりません。今後はキレないように注意すればいいと思います
 ・カルシウムをとって、家族とかにえんりよなく悩みを話すこと！！ ・私が怒る場合は、相手が、間違った事を言った時
 自分の思い通りにならなかつたりした時。ちょっとイライラしてて、その時に気にさわることを言われた
 ストレスとか。言いたいことをがまんしてて、たまったときにキレてしまう。日ごろから言いたいことを
 どんどん言えるようにする。
 いつでも言いたい事を言う。ストレスをためない。
 その人の性格。自分はおこりっぽいからそれが態度に出やすい。今後は、自分を大人にしていくしかない
 と思う。あと気休めとして牛乳とかカルシウムを摂取する。
 たぶんもうキレないと思う。
 自分のやりたいことをやっていて、人に注意されたりする時とかにキレるから、ほっといてほしい。
 親のたいどが気分しだいで急変するのでついていけなくて、いつもはてきとーにやりすごすけど、時々、
 頭にきてしまっておさえられないのが原因だと思います。親のヒステリーぎみなところはなおしようがない
 ので、あるていどてきとーにつきあっているのが1番だと思います。無理させない、私も無理しないこ
 とが大切だと思います
 がまん強くなった方がいい
 人間関係でキレたりする。今後キレないようにするには、他の人の気持ちをきいて、それで少しずつなお
 していくこと。
 自分をもっと大人になる。
 もう少し心を広く持てば、キレるのは少し無くなると思う。
 家の環境→家がよくなればいい
 自分にとって嫌な事があつたりするとキレるとゆーかグチル事が多い。キレても物に当たったりする事だ
 けはしたくない。

せいしんてきに、大人になろうと思う。キレル前にれいせいにかんがえてから行動しようと思う。
自分の思い通りにいかない時キレル。がまんする。
ストレスがたまるようなコトをやられた時。
リラックスする時間を増やす
人間だからキレルのはしょうがない。一人一人考え方がちがうんだから、意見合わなかったり考え方とか、色々なきちがちちゃったりするのは当たり前だと思う。でもそれを解決しようとする前に感情的になっちゃうからだと思う…今後キレないようにするのは、自分の中でおさえようって。キレルんじやなくて。
自分が思ってる通りにいかないから。心をおだやかにする。
自分にも何かあると思うけど相手がとてもいやなことをするという所にも原因がある。
日頃のストレスや不満等
あまりイライラしない方がいいと思う。ストレスをためない。
父親が仕事をさがせばいいと思う。
不愉快が重なるときキレそうになるかも
自分がよくわからないとき。
人に、バカにされたりすると、キレてしまいます。特に4~5人とかにバカにされたらキレてしまいます。キレないためには、常に冷静を保つのが必要だと思う。
相手を理解する。
部活でダラダラした人がいてキレたからしかたがない。
彼氏と仲よくする。キライな奴にははじめからかわらない
べつにそんなキレない。
いつもおだやかな気持ちでいる。
よく、わからない
原因わからない。今後→自分の心を広くする
原因はがまんする事ができない。もう少し後先の事を考えて行動し、「がまんする」コトを身につければ、キレないようになると思う。
うーん、なんかうちの高校でわざとらしく「ああ〜」とか私たちを見はなすことばをいう人がいる(先生)それがたまに、かなりムカツク!!だから先生も発することばを考えてほしい。
原因→くだらない姉弟ゲンカや、親とのとう論。改善→もっと、器の大きな人になる。気にしない。素直になる。
小さい事とかでキレル時とかあるからこれからは我まんする。キレないためには、今後考えていく。
リフレッシュする
キレないためにどうすればいいかなんて意味ない
原因は、相手のおこないだと思う。なにもないのにキレル人は頭がおかしい
納得いかなかった時。しっかり考えること。
親でも友達でも約束を守ってくれない時。
不明
友達がひどい事を言ってきたり、一方的に意見をおしつけてきた時。 ・はっきりと意見をのべる。
他人に舌打ちされたり、バスのよこはいり。 自分も相手も、ちゃんと、お互いのことを考えて行動する。
何かイヤなことがあってそれがつづいたときにキレルのが原因。とりあえずキレないようにおさえつける。というかもとは言えば変なことを言う人がいけないんだと思う!そう人こそもっと人のことを考えて言葉を選んで言うってほしいと思う!意けんなどを…
相手と自分をよく理解する。
知らぬよ。
冷静に考える
ムカツク事が多すぎる。キレないためにのどりよくはする。でもどうしたらよいかわからない
キレた時はただ単に精神が弱かったからだと思う。ある程度成長すれば考え方もいろいろかわってくると思う。
自分のやっている事をじゃまされたり、時間をかけてとりくみたいしんげんな時に話しかけられた時。
いつも自分を殺そうといふ心がけてしまうから。キレないためには、ストレスをためないようにしたらよいと思う。でも性格上&環境上無理。
私は自分のコトでじゃなくて、友達とか親とか自分の大切な人が傷つけられりした時、相手にキレルんだと思う。よっぽどヒドイ状態じゃないとキレないけど、私の中で「キレル」ってコトはなくならないと思う。キレルってコトで人を傷つける(ケガとか)のはいけないことだしやりすぎだと思うけど、「キレル」ってコトはある意味必要なんじゃないかって思う。「キレル」コトで相手を守るコトもまちがいに気づかせてあげれる時だってあるはずだし。
いろんなものに対してイラついていた時にむかつくことがあるとキレル時がある。心を広くもちたい。
キレル原因…時と場合と気持ちと調子によるんじゃないかと。キレないためにとかもあんま考えないデス
原因→人間の考えの違い。気持ちの違い。性格の違い。キレないためには→なし。
誤解を無くす用にする
弟に、無視されて、生意気なことを言われて、自分勝手なことをされたことがかさなったとき。落ち着くのがいいと思う。
その場が気持ちわるいとき。まわりが考えてくれればキレません。

キレル原因はよくわからないけど少しムカつくことがあってずーっと「ムカつく」って思っていると考えすぎて「キレル」っていうのにつながるんだと思う。別に「キレない」ってならなくてもいいと思う。「キレル」ってことで自分の気持ちを出してるならいいと思う。
ストレスが溜まってることが多い。ストレスが溜まってる時、いやな事があると、よけいに不愉快になる。からかわない。
考えた事がない。
キレル原因は、ストレスとかがすごいたまって、そこにムカツク人とかが、何か言ってきたり、何かされたりすると、すぐ自分でも止められないくらいムカツいて、キレてしまうと思う。キレないために…ストレスを発散させる場所とか物とかがほしい
ストレスがたまりにたまった時。ストレスをなくすようにどりよくする。
原因は日頃のストレス。キレないためにの方法はないと思う。
別にキレたっていいと思う。
普段のストレスがたまりにたまって自分をせめてしまうのだと思う。でも普段あまりすストレスをかんじないのでめったにキレルことはない
まわりの人のたいど きれないためには…自分にも悪いところがあるからよくかんがえる。
キレたことは、忘れちゃう。から、よく分からない。キレないためには、大きな心を持つのが大切だと思う。あと、ためないことも。大人とかも、家でキレル人もいるらしいから、そういう大人も直していくべきだと思う。子供は大人も見てるから、そういうの直した方がいい。子供は、がまんすることを学ばなきゃいけないから、そういうのは大人が教育すべき。
・寝不足。 ・カルシウム不足 ・笑いがたりない。 がんばろう！
原因：最近の子供はゲームでも攻略本を使うように、完璧を求める。だから、何か、少しでも自分の思い通りにイカナイとイラ×2してくる。そういった心のモヤモヤが増して行って…大爆発！
キレないためには、まず、カルシウムを取りましょう。あと、人間は完璧ではないということを知るべきだと思う
ストレスがたまるから。きれないためには、おとなしくしてきれないようにする。
自分の性格が短気だから、すぐにイライラするんだと思う。
まいにち楽しければキレない でも無理
自分がいやだと思った時とか、頭が真っ白になった時自分がキレル原因だと思う
一人になる。
自分が本当に嫌だと思ったとき。イライラがたまってる時ほど、キレル確立は高くなると思う。
私は感情のセーブがうまくできない。だから、「キレないように」と思っててもがまんできなかつたりするから、どうすればいいのかわからない…。キレル原因ってけっきょくはわがままでしょ？
親が嫌い。心理的な境界線をはられるのがムカつく。私にはどうしようもないと思う。
自分の思ったことをもっと素直に言って理解してもらう
相手との心意の違いが原因だと思う。どうすれば良いかわからない。
キレルときは、りせいがないので、どうしようもない。
キレないのもおかし。時々キレルくらいがいいと思う。
普だんから、あまり感情の表現をうまくできていないから、フとした時にバクハツしちゃう。
自分や社会の常識のラインを越えたとき。怒るときは怒っていいと思う。
イライラする。ムカツク。自分勝手な奴がいるから。キレないようにするのは無理。
原因はようはがまんできないことが起きたんだと思う。キレないためにはがまんしつづければいいと思う
今はキレない。
キレて何が悪い？
自分がいけないこともあるし、相手が悪いこともあると思うけど、なにかにあたり、せめたりしないと気持ちのコントロールがつかなくなる。
原因はよくわからない。キレないためにふキレそうになったときは、少し冷静になって考える
そんなのわかったらキレないし！！
日頃のストレス。キレルなんてものはおさえられないものだからしょうがないと思う。それにキレルときはキレた方がいいでしょ！
カルシウムが足りない
相手が無視をしたり、礼儀（最低限の）をわかっていなかったり、無責任な時、無神経なときなどがキレル原因です。その人のためにと（礼儀について教えることなど）いったりしないでほっとくことがキレないためによいことだと思う。ようするにかかわらないということ。
兄弟からわけのわからぬやつあたりをよくうける。そのせいで、自分の気持ちのいき場がなくなり、相手は無視するような行動をする。キレないためには、兄弟に大人になってもらってほしい。
整けいある。きもちわるくなくなる。
いやなことやりふじんなことを言われたとき。
キレル原因：嫌なことがあってイライラがたまるときにさらに嫌なことがあったりするとき。キレないためには：冷静になる。
ぎゅうにゆうを飲む。
日ごろのストレス キレない方法はない
いろいろ
生きてるかぎり、キレル。かいけつ法はない。

何度も同じことをいわれたり、やろうとおもっているときに“はやくやりなさい”とかいわれたりしたとき。(自分ではわかっているのにさしずされたとき)大きな心を持つ。後で後かきをすると嫌だから、キレそうになったら1度先を考える。
相手の事をもっと理解する
つかれとか、自分によゆうがないとか
むかついて気持ちがバクハツする。
キレル=とつぜん怒る(予期せず)だから、あることを耳にしてその一言ですっごいうれしくなることがあるように、キレルこともある。それはあたりまえ。
原因は、いろいろあると思う。
自分のテリトリーとか、プライバシーに、自分の嫌なコトや、思いどーりにならないと、キレル。
おちつく。キレルということは自分も悪い事をして起きる時もあるから、くやむ。
キレル原因はムカツクから。キレないためには、ない
自分の意見を否定するから!
思うとおりにいかないから。寺に行く。
原因は自分がたんきだから??わかんない。
自分がキレル原因はハッキリとはよくわからないけどたぶん思いどーりにならない時だと思う。キレないためには言葉を流し自分をあまり誇示しない方がいいのかもしれない。
カルシウムを取る。優しい人になる
自分を見つめて他人を理解しなければならないが、理不尽だったり、マナー違反だったり、当たり前の最低限の考え方、態度がまわりにならない。他人ばかりを非難したりするだけでなく自身の態度、考え方をあらためるべきである。
注意を大げさに言う。
みんながそのことに気をつければいい。
その相手に対して、ずーっと我慢して耐えられなくなってしまふから。ムカツいたときは、我慢して、そのストレスをしゅみにぶつける。
他人との考え方のちがひ
わけがわからなくなるからキレルわけで、キレないためにどうすればよいかなんてわからん。
ストレスの発散のしかたがわからなくてずっとためつけてるからだと思う。楽しいと思うことを見つければ多少キレにくくなると思う。
ミルクをたくさん飲む。
自分のことをわかってくれない
もと×2短気だから直んない…
親が自由にさせてくれない。小さいことでうるさく言う
楽しい生活を送ればいいと思う
・いやなことがあったり… ・がまん
知ったことか
原因はムカツクから
自分の気持ちを出すところが必要だー!! 1 2 3 ・ダー!
無い。
自分の感情をコントロールできないからキレル。おちついて考える
自分に不快にさせる物全て何もしない
自分に干渉してきたとき。
・ストレスなどによりイライラがつもり、ちょっとした事ですぐにカッとなってしまう。 時間に余裕が無く、自分の時間がほしい。
相手に自分のコトを理解してもらいたい。
①心の圧力 ②自分を高める
誰か、わかってくれる人がそばにいて欲しい。
キレてもいいと思う。この質問じたいがとてもなくだらしないと思う。あなたはキレた事がないのか?オレ達にへんけんをもたないでほしい。
小さいやなことがつもってしまうから
ストレスがたまりまくったとき。ストレスをためないようにする。だがムリだと思う。
・同じことを何度も言われる ・忍耐をつける。
キレル原因はいろいろだと思う。どうすればいいかはわからない。
思ってる通りに物事がすすまないから。
カルシウム不足でしょう
そんなの分からない。(思い出したくもない)
キレないようにするのは無理じゃないですかね。誰にだって感情はあると思うので、ストレスの塊になるのでは?
キレル直前に冷せいになること
自分の考えを否定されたり、嫌だと思ってる事をされるとキレル。
自分の性格がいけないんだと思う。ちょっとしたことで怒らないようにする。
お母さんとケンカするどなってしまう。でもそこまでキレたりはしてないとおもう。
イヤな事をされなければいい。
がまんできないから がまんするようにがんばる
裏切られた時にキレル

イライラが爆発。かんにんぶくろの尾が切れるかんじ。キレないためには誰かにグズるとか。
キレる原因は、相手の人間に自分の考えが伝わらないから。
相手が自分をバカにしすぎて調子にのるからキレると思う。キレないためには互いがブレーキをかけることだと思う。
感情は抑えられない
目ごろからストレスをためない充実した日々をおくることが大切だと思う。
自由の思い通りに事が、はこばずどうしても気持ち・頭の中で整理がつかない。どうすることもできないと思う。自分が解けつしなければ、人は、絶対助けてはくれない。結局は、うわべだけになっているからおさえがきかなくなる。皆が皆、他人のことを考えて、言葉や、行動する。
がまん？
キレないための答えなんてないと思う。むしろ、自己中なヤツが多くて、キレて当たり前の世の中になってると思う。
自分の思い通りにならなかつたり、自分を否定されたトキ。
知らない。わかんない。キレるのがいけないとは思わないからそんなの考えない。
カルシウムが足りない お父さんの短気の遺伝
自分勝手だから。もっと周りのことを考えてがまんする。
それはわからない
つまないコトいうやつ。あたまがまわらない人間。
キレるつつたっているいろいろあるし、別に他の人を傷つけたり殺したりしない程度だったら誰でもあるでしょ。その程度ならキレないようにする必要もないし。
親が若い内に結婚した為か、他の人より、金銭的にも精神的にも2人が子供に見えて、その負担が私にかかる事。私と親の精神が成長するのがよい
自分と相手との間に、ムカツク事が起きたり、自分の想っている事に対してけなされたりすると…
普段から、おとなしい生活を心がける。
誰でもキレると思うから人間しょーがないと思う。キレるのは子供だけじゃないはず。子供だけじゃなく大人も一緒に考えるべき。
わがままだから
人間だからしょうがない。キレる、キレるうるさい。がまんばかりするより、時々キレた方がいい。
自分一人であればキレないと思う。周りの人がキレる原因の場合が多い
自分のわがままもあると思う。相手とちゃんと話す。
自分と考え方が全くあわない・あわせられない人と衝突した時。事態が大きくなる前に回避する。
ストレスを、ためないようにする！！自然（緑の多い所）の中で暮らす…（？）
主に友だち関係。
日頃からストレスをためないようにする
・まわりとうまくいかないから。自分の思った通りにならないから。皆が他人の気持ちを考えないから。→他人の気持ちになれ、とまではいわないけど、せめて、「こんなふうに言ったら相手はどう考えるんだろう」くらい思っほしい。
キレる原因→自分が認めたくないことを指摘されたとき。どうすれば？→自分をもっと見つめ直すしかない。それが近くにいる人があるていどの話をきいてあげる。
がまんすればよい
納得いかないとき。キレないためには、どーすればいいかわからない。キレるときはキレるから。
つねに平常心でいる
あまりキレないから、よく分からない。最近の若者とは少しズレた人間だと自分で思うから、他人の「キレる」が理解できない
私がキレたのは、クラスの男子のしつこい態度だったので男子がもっと大人になれば良いだけ
自分が悪いのか
誤解されると一番混乱する
自分の思い込みでキレる
親が毎日うるさいこと言ってきてしつこいから。しつこすぎる。
我慢しすぎだから、言いたいこととかハッキリ言った方がいい
キレないことはできないと思う。ある意味自分を主張できていていいと思う。
①ちょっとしたいざこざや言葉だけで解決できなかったり、ストレスがたまっているときにちょっとしたことを言われたときに ②自分自身をよくしり、自分の事をおさえられるようにする。ストレスをためないようにする
人と交わらない
無理
ストレス。不満。
自分をコントロールできる心をもつことだと思う
ちゃんと自分で心の中を整理する。
くだらない事をウジウジいつまでも言われた時。いきなりワケもなくなぐられた時
広い視野で見ていくこと 強い気持ちを持つ。
自分に正直に生きることとお互いをしっかりと理解すること
人間それぞれちがうんだし意見が合わないのはしょうがない。キレても冷静に判断できればよい。

自分がキレるとき：自分のプライドがはくがいされたとき。自分のできないことに対して言われたりする。うまく自分の気持ちをコントロールして相手と付き合えるようにする。もっと大人になるべき？広い心をもつとか…何か言われてもデキトーにあしらう。
ガマンすることだと思っけど、キレてもいいと思う。ただキレて常しきから外れた行動をしなければよい。すると最悪
相手を理解し、自分も理解してもらおう。誤解をなくす。人をだまさない
自分の心がせまいからだと思う。
自分の考えを相手になっとくされないとき
べつにわからないけど大人がしっかりする。キレるのはべつにそのトキだけでべつにわるいことでないと思う
そうとうムカツイタとき
大人があからさまにうちら高校生が悪いみたいことを言うから
日頃ちょっとしたことから、ストレスが発さんじされてないからだと思う。気持ちのコントロールができればいい。
それは無理だと思う。
親がウルサイ
人間の性質上
ムカツク事を言う人がいるから。
何度も同じことをいわれたり、相手の見える範囲だけで物事を判断されたとき。
ストレスや、相手の嫌な気持ちの積み重ね。
いやなことばかりおこるからむかついてキレる。
なんだろう？ うざいから。
何もかもうまくいかないから。
疲れと誤解
自分でわかっているコトを注意されたりするから
ストレスがたまりやすいから。
自分のことを勝手に決められた時。ムカツくことを言われた時。
相手が意味不明なことをいいたしたときとか、頭がこんらんしたとき。
自分の持っている価値観、正義感などを侵害された場合や、それに反していると思ってしまうとき。
キレる原因は相手にあるのかもしれないけど、実は自分だけが悪いのだと思う。
人が我慢しているのいいことに、しつこく、いやなことをいつてきたり、やってきたりして、それに耐えられなくなったとき。
ちゃんとしなければならぬことをしない人がいるから。
自分を理解してくれない。行動がみだら。まわりにめいわくをかける。せつめいしても理解しない。
ストレス、相手の態度、その時の気分。
短気かなあ…っと…
カルシウム不足。嫌な事をほっておく。
食生活がみだれていて、バランスがとれていなかったり、家庭環境がわるく、心のバランスがとれない。
何もかもが上手くないから。疲れているから。悩みがあるから。思春期の時だから。
自分をわかってくれなかった。自分のことをコウだつて決めつけてきた。わがままをいままですてこなかった。なっとくがいかない。(りゆうもない。)説明がたりないからしつくりこない。
いろいろなストレス、欲求不満など。
誰かが間違っていることを、えらそうに言うてくる時。
生活していくうえで、自分の身のまわりで起きる事実を的確に受け止める事が出来ないから。
なんとなく。
がまんのたりなさ
自分がむかつくとき。誰かに責められたり。逆ギレ。
口頃たまっているストレスが原因だと思う。だから、ちょっとしたことでもカッとなってしまうんだと思う。
自己中人にキレる。
相手が矛盾していることを自分に強要してきたとき
自分で悪いと思っていることも、しつこく言われると嫌になる。誤解されてつかかられたらキレるかもしれない。
そこまでキレたことがないからよく分からない。キレたといつても小さなことにちょっと「なんで？」と思っつてムカツくぐらい。でも、キレてスッキリすることはないと思う。何もいいことは生まれないから
日頃のストレスから。
自分の周りのに、過大な期待を抱きすぎなのかも。もっと落ち着いて物事を見つめるべき。
自分の気にしている事を何回も言われたり、小言をネチネチ言われたとき。
相手に理不尽な誤解をされ、おこられた時。
自分が絶対に正しく、相手が理不尽なことを自分にしたから。
キレる理由は女をなかつたことだけで充分だ。
信用したものが、信用できなくなつたとき。自分がどうしていいかわからず…。
自分の気持ちにおさまりがつかなくなるとき
短気だから???
世の中、妥協させられることが多すぎ。

精神不安定
自分が嫌なことをされるまではキレることはないが、相手の態度が最低だったらキレる。
相手がウザい時
イライラしている時。
自分の感情をさかなでするようなことをした。
いやなことが少しずつたまって行って、あるときそれがぼくはつする。
相手がどんかんだったりすると、それを気づいてもらうためにキレるかも。
自分がいっしょうけんめいやっていることややってきたことなどを、軽くあしらわれたり、バカにされたとき。
まだ一回しかキレていないから分かん。
相手が自己中とき。
人のことをバカにしてくる奴。一生いやがらせをして苦しめたくなる。
ストレスが原因だと思う。もっと物事を広く考えることができれば、キレる回数もなくなると思う。
他の人がいってることと、やってることがちがうときに「はあ？」っと思ってむかついて口悪くいつてしまう。やるべきことをやってない時にいう。
常識的にいいことわるいこと分かってない人とか行動が矛盾してる人
まだ子供、自己中心的、前頭葉を発達させればキレなくなる。
自分勝手に生きてこれた反動が今、自分をわがままにさせていてキレる。
自分の器の小ささとかかな。もっと自分をだしていける場所が全ての人にあれば、いいとも思う。みんな自分を押さえこみすぎちゃうから、一気に爆発したりしちゃうのかも。
自分にとって嫌なことがあったとき。
友達がめっちゃヒドイ目にあってたらキレます。誰かとケンカして解決できないと。
はんこう期・ストレス・生理中。考え方のちがい。お互いがお互いの事を理解しようとすれば、キレないと思う。
キレるという言葉が普通につかてるから本当にキレてんのかわかんナイ。
ストレス、自由がほしい。
それが分かったら苦労しない。まあ、人間的に未熟な人がキレるんだと思う。
自分の考えと親の考えが違うとき。
ちがう考えをおしつけられたとき。
ショック
若いから。
本能
周りの自分に対して、勝手な行動や言葉に対して我慢が頂点に達すること。
世間一般
体調が悪い時と精神的につらいことがかさなること。
ストレスとかいろいろ。今の時代キレないやつがいたらおかしい。
人
おもいどおりにならない。
自分の思い通りにいかない。
さいごのさいごまで“がまん”して、がまんのげんかいをこした時。
理性が足りないから。
短気だから。
腹が立つから。
わからない！
おさえてたものがいっしょに出たとき。
そんなコトはないかも知れないけど、人に自分のそんざいをヒテイされた時。
大切なモノ（物、人）をまもるとき、自分のプライド？にかかわるとか…かな？
とくに無し。
悪くいわれたときなど
自分が頭が悪いから。
理不尽なことをされた時。
友達の考えが、ひどかったから。
特にない。キレたらしょうがない。今後キレないためには我慢するしかないが、キレないほうはない思いやりのもてない人がひどくそれを見せた時キレてしまうかも。
自分のきもちがコントロールできない未熟さ。周りの人も、もっと言葉に気をつけてほしい。
自分のやり方を批判されたりした時。今後は、気持ち的に成長したのでキレることはないと思う。
自分の意見がうまく伝わらない時、相手がちゃんと聞いてくれない時。しっかりと自分の意見を述べる。
正直よく分からない何が原因でここまで…。でもきつと、自分で解決しようとする、こらえようとするその気持ちが限界を超えた時を示すのではないのでしょうか？
短気なので気を付ける。
自分が悪い。
キレるときは、自分が自己中になったときだと思う。自分をよくみつめる。
やっぱり自分の思い通りにいかなかったときです。冷静になることが大切だと思います。

キレないためには心身共に健康な状態であることだが、それははっきり言って不可能だ。一つも悩みがない人なんて存在しないだろう。それにキレないためにキレないためにキレるのはそんなに悪いことなのか？！別にキレたっていいではないか。何がいけないって、キレたことで他人を傷つけるからいけないのであろう。だから、キレる原因どーのこーのの前に、キレてそこで終わる子と、他を傷つけてしまう子との違いを考えた方がいいと思う。大人だってキレるし、皆キレることはある。ただそこから先が違うだけであるのだ。
不景気だから世の中全体がイライラしている。そのイライラが学生にまわってくると思うので対処法はないと思う。強いて言えば好景気にもどるのを地道に待つのみ。
普段からイライラしているから。ストレスを解消する方法を見つける。
からかわれたり、いやなことされたりするから。
気にいらぬ事があって、それが我慢できなくてキレたんだと思う。キレないためには我慢する。
キレない方法なんて絶対ない。あるという人は単なる勘違い。人がキレないようにしようとすれば、そのための負担が他人に来るので、どうしようもない。
キレないためには、本当に熱中できるものを見つける。
自分のことばかりでなく、もっと周りのことも考えて行動するようにする。
キレる原因は、一人一人の我慢がたりないと思う。
親とのコミュニケーション不足(?)ももっと話す機会を増やす。
平和な世の中にする。
コイツむかつくかと思ったとき。なるべくガマン。
ストレスが溜まるから？ 解消してくれる方法があればいいと思う。
あまりおこらないようにするだ。
原因は、ちょっとずつでもストレスを発散しているわけではないから、許容量を超えちゃうのかな？どうすればいいかなんてわからないよ。
一人で何かかかえこんでしまう時に、ああだ、こうだ言われる。一つ一つ解決していく。
ストレス。あと、自分は自己中だからそれをなおさなきゃいけないと思う。もっと自由になりたい。
欲求不満。思い通りにならないから。ストレスがたまってる。発散不足。部活などのトラブルが多い。今後は、頑張るしかないと思う。欲求不満をなくす。
あまりにも気持ちの悪いことを言われるから。できるだけそういう感情を抑えようとする。
色んなことがつまかさなってきたとき。
その場で冷静な判断ができるようになればいいと思う。
私がキレたと思ったのは、中学一年生の時だったので若さのためだと思います。
友達同士でどんなに仲良くても、言っている事と言っちゃいけない事があるのに、それを区別できない人がいることと、自分の意見だけ言って相手の意見を聞かない人がいることと、ある程度マナーを守らない人がいること。
もっと冷静になるべきだと思う。「キレる」というのは一時的なもので、ストレス発散法の一つだと思う。そして「キレる」というのは感情的なもので、自分が嫌になるだけでなく、相手にまで嫌な気持ちにさせる。
精神年齢が外見年齢より若い人がいなくなる。自分のルールが守れる人が増えること。
相手の気持ちというものも理解したうえで、もし気に入らないことがあったとしても話をしてなんとかおさえるようにする。
他人が気をつかってくれ。
人の言うことをすぐにきいたり、すこしでカッとなってしまいう性格だからだと思う。また、人の言葉の意味をよく考えない体と思う。今後は、人の言葉をよく聞いて、もしカッとしても深呼吸をするなりして、自分を落ち着かせようと思う。
ストレスが日々たまっていると思う。(知らないうちに)ムカつくことが多い。
自分の周りがかみ合わなくて、その自分に腹が立つんだと思う。相手のことも嫌になるけど、自分も嫌だ。別にたしょうキレる(ってか怒る)ことはあってもいいと思う。ただなにか犯罪とかに関しない程度に。怒らないとストレスたまると思う。
自分の思いどおりにならなかつたり、自分に対して悪口を言われたらキレる。寛大になるべきですね。
・自分の性格が短気だからすぐキレると思う。 ・今後どーしたらいいのかは自分でもわからない。
自分の考えをはっきりいえるようにする。
自分が誰かにいやなことを言われたり、されるよりも親や友達などの自分の第三者に対してのいやがらせの方が自分はカッとなる。自分のことは、自分が一番わかっているから相手にしない。
学校の規則。先生の授業がわかりにくくて、もうやんになるとき。まだ、やってもいいのに、おどしで解決しようとする先生がいること。もう少し、生徒を信用してほしい。できないって決めつけないでほしい。今後キレないためには、先生が生徒の意見をきくべきだ。
門限なくして自由になる!!!学校がうるさすぎだから服装とか髪とか自由にさせる!!!先生むかつく。うっざい。
キレる以前にそのキレされる相手もいけないと思う。
言葉のとり方としてキレるというのは私からしてみれば「ちょっとカチンとした」程度のものであるが、大人は大きくとりあげすぎだと思う。
日常生活でストレスがたまりすぎ。
自分がイヤになっているときにキレるのだと思う。もっと広い心をもてば、キレるのをおさえられるのだと思う。
もっと冷静に物事を考える。でもキレるってどうしたらいいとかじゃないと思う。

人一人それぞれ色々なパターンがあるのだからわからない。
原因は自分にあり！注意されるのは自分が何かした時だから。自分をみつめ直す。
何らかの語りで自分の気持ちがコントロールできなくなる。そのためには常に“ガマン”するべきだ。
自分のことを何も知らないのに色々言われたりするから。
腹が立ったから。
原因：相手が悪い。 今後：自分を抑える。
・ひたすら「がまん」するしかないと思う。 ・周りとうまくつきあっていくしかないと思う。
自分がいいこといわないからとか、周りの人のせい。
今後、キレないようにするのはムリだと思います。一番キレるのは友達関係が多く、次に先生に対してが多いと思う。
友達関係で多い。多分キレないようにするのはムリ！
我慢できないコト。
原因は、こっちがだまってるや相手がいいこと言い放題だから。キレないためにはって言っても、思ったことをストレスとしてためてしまうよりはいいと思う。ある程度考えて言動に表す。
心外なことを言われて、それが耐えられない程きつい事だった時とか。普段から自分の言動に気を付ける
最近妹の態度にすごく腹が立つ。小テスト多すぎ。先生は話をきいてくれないし、電車の中でも凶々しい人が多い。クラスの中に嫌な人がいる。みんながもっとまともになれば嫌な思いもしない。
冷静に判断する。
短気な性格だからだと思う。キレてもいいと思うからなおさない。相手をキレさせようとするのをしなければいい。
わかってればおこらない。
常識のない人がいて、思ったことをすべて口に出す人とかがいるから。自分でおさえる。
そんなことがわかってたらキレません！！
嫌なコトを言われて、なにかがドキッとした。がまんしなくてよいと思われるから、キレないためとかはいいと思う。
ガマンするしかないと思う。
自分の周りの人がなにかいやな思いをういたときとか。どうすればいいのかわからない。自分がなにかされることにかんしては悲しいけど、べつにキレたりはしない。
相手とうまくコミュニケーションがとれないうちに、気にさわることを言われたり、されたりすること。コミュニケーションさえうまくとれば大丈夫…かも。
相手が悪い。
「普通の生徒」を演じることでストレスが溜まってキレたのだと思う。キレないためには何かでストレスや不満を発散すればいいと思う。
頭の悪いバカが多いから。大人も子供もどうにもならない。強いてあげるとすれば、日本を一回沈めてみれば。
毎日コツコツとストレスがたまった時いつか爆発する。だから日々ストレス発散する。
原因：自分の思い通りにならないから。 どのすれば：自分の思い通りになればいい。
今後キレちゃいけないんですか？
自分が未熟だったから。
怒られたりするとキレる人が多いと思う。注意されたりすると腹立つんだと思う。キレないためには？人に優しく！！ 心を広く！！
・他人から自分のいやなことをいわれたとき。 ・もっと広い心をもつ。
原因：イラついている時になぐられたり悪口を言われた時。
なんとか我慢する。
普段の生活のストレス
心をひろくする。
ストレスのためすぎ。うまくストレスをはっさんさせる。
原因は自分。今後はすぐに感情を出さずに安定した精神状態をたもつ。
もうキレないと思う。あまりキレたくない。
冷静に物事を考える。
カルシウム不足していませんか。
ムカついたとき。
がまん強くする。ストレスをためない。
原因…すごく嫌なことを言われる。カルシウム不足。 今後…カルシウムをとる。
キレさせる人間が消えればいい。
やられても我慢してためてしまうから。そのたまったストレスを発散させればいい。
冷静な判断ができるように心がける。
人と接しなければいい。
分からん。 がまんする。
自分はまちがってない！
心を落ち着かせる。
わからない。がまんする。カルシウムをとる。
自分のことを言われた事などにすぐ反応することだと思う。今後は人が言った悪口などは気にしないようにする。
ストレスをためないように。

ある人に対して自分が嫌だと主張しているにもかかわらず、同じことをされたり、ある特定の人に対してずっと我慢して耐えられなくなった時。キレないようにするには、自分の好きな事をして気分転換をしたりする事だと思う。
気分
がんばっているのに文句を言われた時。
自分の我慢の限界を超えた時に起こる現象。友達を選ぶ。
カルシウム不足。小魚を食す。
無口になる。
自分が本当のこと言ってるのにそれを信用しない。相手の意見を聞くこと。
人とつきあわない。
めったに怒らないでがまんしていること。今後は、イヤなことはイヤだとはっきり言う。
周りがイライラさせないようにする。
友達にからかわれたとき、それが度が過ぎているときにキレル。
ストレスを感じるのが原因ではないか、運動などをして、ストレスかいしょうをしていくべきである。
俺はワルクねえ。キレさず相手が悪い。カルシウム不足。
いやな事があったとき。
カルシウムをとる。ムカツかれるようなことを言われない人になる。
レベルの低い争いには参加しない。
自分も相手にも思いやりがなかったとき。
先生以外にはあまりキレない。親以外の大人になんか言われるとキレル。
キレル原因は普段からストレスがたまっていると思う。キレないためにはカルシウムをしっかりとる。
・ともだちのノリが悪かったこと。 ・ともだちが場の雰囲気をやめばいい。
自分の意見を聞いてくれて、その意見に冷静にこたえてほしい。
キレル原因は、自分が許せないことを相手がしたりする、個人の差だと思う。キレないためには、みんなが人を思いやれる気持ちを持つことだと思います。
キレル原因はストレスだと思う。ストレスを発散させるようにする。
自由にすればいいと思う。
原因：練習不足 解決：なし
わからない。むかつくから。
物の見方を変える。
体を動かす。
相手がしつこいとき、キレル。キレないために無視する。
かんぺき人のせいなので知りませんよ。
原因は親とか湯人関係とかで。キレなくは絶対になくならないと思う。嫌な事は絶対あると思うし。
自分の理解力が足りない(勉強)。
自分を制御できるように精神面をきたえたい。
自分がバカにされた時、自分の気持ちが抑えられないことが原因。
周りが自分に対して礼儀正しくしてほしい。
自分は中学のころ気の合わない人がいてよくケンカになりました。原因はそいつの言動で自分がキレたためにおきました。自分としては、「キレル」とそいつとけんかしてしまいましたが、他の人(特に事件をおこすような人)はケンカの相手がいず、他のものにあたってしまうのだと思います。
わからん。たぶんむり。
別にキレてもいいと思う。むしろ、キレた方がいいと思う。
周りの人との対人関係
原因はないと思うが、なぜか時々友達や親にキレてしまう。単純にいやなことをいわれても気にしないことだと思う。
父親は酔った時に、大学だとか勉強の事を私の意見も聞かずにぐだぐだ言ってくる。父親の禁酒。
カルシウムを取って、冷静になる。
人がキレないということは「ない」と思う。また、キレないようにするのも不可能だと思う。
あいてがバカだから、そーゆー行動をとらなければイイ。キレルことはないと自分ももっとこわれるから、やれるときにやとくべし!
人が怒ったりしたときにキレル。だから人に怒られないようにする。
バカだから。
ストレスがなくなる限りなくすることができないと思う。なぜなら人間は弱い生物だから。よっぽど理性の強い奴じゃない限り、キレなくなることはないし、キレルと言う言葉がなくなることはないと思う。
人間ガマンをすることも大事!!
わがままで自分勝手に他人のことを考えない。ねたみが激しい女。
さまざまな精神的ふたんのつみかさね。一人で生活する。理解ある人がいること。
日本の社会 政治改革
原因はいろいろな事によって起きると思う。自分に強くなるしかない。
自分の思うようにならなかつたり、相手から嫌なことをいわれたりすること。我慢するしかないと思う。
キレルのはただだんに自分の思い通りにならないで、それにガマンできなくなっておこることだと思う。
日本人の質低下
ムカツいたらキレル。キレないためには、相手が気をつければいこと。

どうにもならない。どうすればいいかなんてナンセンス。世界にはいろんな人がいます。みんなが信頼しあって生活していくのは不可能。だからこれからもずっと変わらない。普通の人にはキレル方よりもキレられる方に問題があると思う。
大学に入っていないのに「入った？」と聞くやつ。
相手が悪い。以上。
知らない。
やっぱり一番は、自分の思いどおりにならなかったときだと思う。今後もしないためには、そう自分の心の中で言い聞かせるしかないと思う。
がまんの限界。がまんする。
・自分が嫌だと思えることを他人から何回も言われたため。・嫌なことはなるべく早く解決するようにする。・自分自身、我慢強くなる必要がある。
相手(親)が自分の親友の悪口を言った時、あまりにもひどいと思うから。今後キレないためには、そういうことを言う人間は無視する。
自分が悪いと思っていることについて、責任を深く追求されたとき。
相手から必要以上に嫌なことを言われたり、われたりすること。今は、極端に怒ったりすることもないので問題なし。
自制心
キレル原因とかはわからないですけど、その度に違うから。キレない為にはどうするかってのはやっぱないんじゃないかな。腹立つ時はしっかり怒ってそれで終わらせればいんじゃないですか。まあ人に迷惑かかんない程度に怒って、悪いと思ったらあやまれれば許してくれるでしょう
自分がキレそうになったら、我慢すればいいと思う。もしくは、自分の理性をコントロールする。
まわりがバカばかりだから。自分がムカツイタラキレルと思います。
平和にいきる。
他人とかかわらない。
人が生物である以上それは無理な話。この様な感情があるからこそ生物であり、人である。
自分自身の精神力が弱いのではないかと思います。
それがわかれば苦労しない。
原因：不況。ビルの多さによる、環境の悪さ。
きゅうくつな環境
ストレスをうまく発散していく必要がある。
ストレスをためないこと。
運動を楽しくすること。
相手がうざい、いらねー。
私はストレスが一番の原因だと思うので、ストレスをためないようにすれば良いと思う。
何でも一人できると思わないで、たよれるときは人にたよる。
自分を知らぬこと。
そんなことかたんに言えて直るなら苦労しないからノーコメント
他者の自分に対する過保護、嫌悪。
自分の意見、存在、思考、能力などを否定されたとき。キレなくする必要は無い。積極的にコミュニケーションをとろうとしない私にとって、それは必要な行動とさえ思える。
ストレスがたまるとキレル。
克己
みんな仲良くすればいい。ストレス発散方法を見つければいい。
親がしつこいから。
私の“キレル”の場合にはさほど問題ないと思うので、別にキレないようにする必要は無いと思う。今、世間で騒がれている“キレル”の場合、本人は非常識な事をしているのを承知でやっているの、重要なのはそれを絶対許さない環境を作ること。
むかつくことをやめる。
物事に感動をもたなきゃキレない。
寝起きをよくする。
怒らせるような事を言わないでほしい。
思うようにいかない時。腹立つ奴が近くにいる、なんかからんできた時。
自分の信念に反した事をされた時キレル。人は誰も怒るんだからどうしようもないと思う。
みんながルールをまもって行動すればいい。
いつでも本気で。
相手の性格に原因がある。変な性格の人(からかう人など)しかキレたことがない。今後はそのような人とは、かかわらない、それですべておさまる。
正直わからない。
原因はわからない。自分はまだ殺人などに発展していないので注意するくらいでいいだろう。
ムカツクから。
それは周りかどう動くかわからないからなんとも言えない。
精神的に成長していないのに年だけとってしまって、力を抑えることができない。キレないためには、いろいろな人と接したり、社会に出て、責任を身に付けなければならないと思う。
キレないようにするのはムリです。
なんでキレルか分からない。今後はキレないために気持ちをおさえる。

野菜を食う。
・ストレス ・わかっていることを周りから注意されるとき。 ・ストレスをためないようにリラックスする時間をつくる。
キレてしまった経験を活かして、次はキレない。成長するのみ。
ウソつくんじやんーよって思う。あと、まわりがさわぎすぎたと思うな。
どうしようもない！！
世の大人はカン違いすぎだ。「キレル」とか「キレた」とかわけのわからん最近の出来たばかりの言葉におどらされてるだけだ。「キレル」事は異常じゃない。俺は思うに「キレル」とは、クラスでイジメにあってそーな静かな奴が怒り限度をこえたときに使う言葉だと思う。普通の奴には適切ではない言葉だ。
原因：他人の意見を認めることができないから。 今後：自分の意見をもう一度考え、どうやって表現するか考え、他人のいけんも認める。
がまん。あまり考えないから。
人の話を聞かない人とは付き合わない。人間的に成長する。冷静になる。
もっと頭の中で一度考えてから行動する。
不景気、景気回復。
人との話し合いに注意を払って、言葉を選んで話す。誠意を込めて話せば分かってもらえるだろうと気持ちに釘をさして会話する。好きな音楽を聴いて気をそらす、又は寝る。
相手がなぐったり、いじめてきたからだと思う。
自分のがまんの限界を超えたときにキレルと思う。自分だけでは、無理だと思うので、友達や周りの人が協調性を持って、限度を超えないようにしなければいけないと思う。
基本的な原因は、その人の触れてはならない（心の深くにあり、自分では意識していない事が多いと思うが、少しは意識している事もあるだろう）ところに触れるからだろう。個人差はあると思うが、人は必ず、そういう部分をもっていると思うので、他の人との関係において、そういう事にふれないように意識をしていくべきだと思う。
原因…ストレスのたまりすぎ。 キレないようにする…ストレスをほっさんする。
人に誤解されないような言動、行動をするように心がけて、それを実行し続ける。
無心
原因：ムカつくことがあるから。 今後：特になし。周りがそういうことを言わなきゃキレないし、ガマンできない事をやられたり、言われたりしたらキレル。
原因：自分がイライラしている時、気にしている事を言われた時。自分をそまつにあつかわれた時。どうすればよいか：イライラしない。
頭にくるようなことを言われたから。 気持ちをしっかり持ち続ける。
自分の意見をちゃんと言う。
しつこく質問される。将来についてぐたぐたいわれる時。今後、キレないためにどうすればいいか？わからない。
相手とのすれちがい
カルシウム不足 カルシウムほじゅー
誠実な大人になる 自分を見て辱しめることを知る 他人に興味をもたない 何も言わなければ何も望まない
なんでもかんでもがまんして、気がおかしくなるよりは、ときどき発散したほうがいいと思う。
いらいらしてるのが、たまる前にきちんと相手に伝えられないから爆発してしまう。大声でどなるくらいだけど、普段と違う行動にびっくりされた。もう少し感情表現が上手にできればそんなことはないと思う。あとはカルシウム不足かなあ。
もっと人と話す。
普通に生活する
ストレスをためない。
そんなのわからない。
自己中心的な考えだから
相手の発言。人とつき合いをしない
うざい奴がいるから。うざい奴がいなくなればいい。
心が狭い人間はすぐキレル。ストレスをためないように。
カルシウムが足りてないので牛乳を飲む。バカになる
とりあえず生きる 人間的に成長する
自分の思っていることを否定されたりすると、ついカッとなって、大声でどなってしまう。親や身近な人が、もっと自分の意見をきいてくれる。
・父親がいちいちつかかってきて、ケンカになる。
辺りの人間のしんから理解が必要
なんかムカつくの。それはムリだね。
自分に対する怒り
・ムカつくことがあった時 ・思い通りにいかない
自分をしっかりもっていないため、キレル。自分とその他の人との関係を考えればよい。自分と相手のその後をよく考える。
分かんない
物事を深く考えられないから。
原因はいつも気持ちが不安定でいるから。 ちょっとは安定な心をもつ。

自分をしっかり持つ。
人に自分が気にすることを言われると、自分の生き方まで否定されているようで憎悪が芽生えるから。今後キレないためには、カットとなる前に、深呼吸をまずして落ちついてから相手と話をする。
人生いろいろ！！！！
後のことを考える。
ストレスとかたまらないようにする。(スポーツをするなど) もっと人をよく知る。後のことをよく考える。
自分をおさえる
・いやなことを言われた時 ・がまんする
何らかの不満、ストレス。 確実なストレスの解消法を得る
ひどいことを言われても、すぐにはキレない。ひどいことをされたり、何回もあつたりするとキレると思う。ただ、仲の良い友達なら許せてしまう所がある。
嫌なことをわすれる。(自分の好きなことをして)
心に余裕をもつ。
もっと自分を心の広い人間にする。
広い考えを持つ
友達が嫌なコトをされた時。イロイロな事をがまんしない。
がまんが大切だと思いました。
嫌なことがあっても、平常心を装っているがそのうちにそれをはき出す糸口が見つからなくて、たまっていたものを全て一気に出してしまう。
相手のコトを考えていなかったから。もっと人のコトを考えるコトが大切だと思う。
やなことがたくさんあったとき。がまんする。
別に意味もなくキレることはないので。
理由はない。
がんばる
自分の嫌なことを言われたから。
・キレルまでの時間、自分でも抑えようとしてると思うけどそれでキレた場合は相手に原因があると思う。・ためないで言いたい事は言うべき。
原因は、自分の思い通りにならないことで、今後はもっとがまんする。
納得できないことが多すぎるからキレる。心を広くする。
・自分が悪いのを認められない。
よく分からない。どうしてもキレると思う。
キレナイ
キレない
むかつくことをされた時
すんごいムカつくことがあったらキレるちゃうと思う。キレないようになって無理だと思う…。
ガマンがたまるといつか爆発する。細かいことは気にしない。
ストレスを解消すべき。でも、人だからキレるよ！！
原因→自分の中で許せない部分を言われたり、行動されたりすると、ムカツクし、嫌いになる。これから→このまま
これはキレることがいけないってこと？
別に、周りにめいわくをかけなければキレてもかまわないと思う。
キレてもいいと思う。キレる原因は、カルシウムをあまりとってないからだと思う。
ストレスがたまる前にストレスかいしょうする
相手に、張った糸がはさみで切られた時。無理。
いろんな所でストレスを発散する
原因は、カルシウム不足。今後は、理性でおさえる
相手も自分も悪い
キレなかったら人間じゃないから時々だったらいいと思う。
がまんができなくなる。がまんするようにする
自分の心をコントロールできるようにする。
キレる前に何らかの処理をする。
わからない。自己中心的だから？
ふだんから感情を表に出す。
ストレスがたまってキレると思う。
原因→嫌いなことをやる
・まわりにとけこめない自分の性格が原因。 ・よく分からない。
自分で意識しておさえる
常に平常心をたもつこと
自分を抑えることが必要
不満。特に防ぐ必要はないと思う。
相手に嫌なことをされたり言われたりすることだと思う
限界がきたら。キレすぎるのはよくないけど、たまにキレてもいいと思う。

考え方って皆ちがうのに自分の考えを押しつけてきたり、自分が悪いのに、自分を正当化しようとする人に出会うと、悔しくなって、おこったり。キレないようにするには…冷静に考える。1回キレたけど、それっきり。
カルシウムをよくとる
やけになまいきだと
キレル原因は家族
・周りの悪い言動 ・悪い言動をする人を無視する
原因はちょっかいだしてくる奴が悪いんだし、今後もちよくちよくキレていくつもりだから、キレなくなることはない。
冷静になる
自分のことを理解する
キレないのはムリ。あいてと完全にわかりあえるわけない
キレルことは一生付き合うことになりそう。
自分が嫌だって思うから。キレないためにつまりだと思う。だって、だれでもいやって思うことはあるから。
原因…相手が、誤解して、訳のわからないことを言い出すとき。
大人になる
態度にムカつくときが多い
すぐイライラしてしまうから。もっとおだやかになること。
このアンケート！！
気持ちが不安定。
むかつくから。カルシウムをとる。心を広く。
しっかり朝食をとるべき
カルシウム
原因→ある一人のクズ人間 今後→奴がこの世から消えれば…。
つまらないことで何か言われる
仕方がないと思う。
カルシウム不足が原因
気に触れること、誤解が多々あること。
頭にくるから
自分の事を言われて頭にくるから
普だんから、自分のいいたいことをちゃんとためないで伝えていく。
親に何度も同じことを言われたりしたとき。
いろいろなことでストレスがたまり、いらいらすることが多いから
不当な意見が認められるとき
自分の考えをしっかり持つべき。
子供だから
人としてやっちゃいけない事をされたり、許せない冗談を言われたり、けなされたりした時。
相手が信じられないことをしたとき。キレないためには、この人はこういう考え方なんだともっと相手の言いたいことを考えるようにする。
自分の気持ちがたまったとき。
自分が正しいと思う事を、真正面から否定された時。自分の意見をまったく聞き入れてもらえないとき。今後→人は、いっぱいいるのだから、色々な考え方があるのだと理解する。（考え方は自分だけののではないと早めに気付く）聞く耳を持つ。
・ストレスなど ・その時の場合によってかわる
友達という悪口が自分にとってかなり傷つく、度を越すものだったり言っていていいこと悪いことを平気でいうことが原因。今後キレないためには、精神力を強くし、悪口を言われても、そういう人を相手にしないことができ、大人になればいいと思う。
自分を理解してくれる人を見つけて、その人を頼る。自分の場合は、今は大切な人がいるからへいきだと思うけど、当時は信じる物や信じれる人がなくて孤独におしつぶされそうになった。信じる物を失ったとき人は何をするかわからない。自殺さえ考えるものです。
キレルキレルうるさい。そんなに知りたかったら自分らで若者1人1人に聞けば？
気をつければキレないと思う
ちゃんとやっているのを見た目だけではんだんされて誤解されたとき。
思った事、注意すべきことは、本人に言う。
自分は悪くないのにおこられたりとか、自分の思いどおりにいかなかったりしたときだと思ふ。自分がしっかりすればいいと思う。
知らない人にげかにされた時、ブスよばわりされた時。まわりの人のマナーの改善。
原因…わかりません 今後キレないように…気をつける
カルシウム不足 カルシウムをたくさんとる
自分のことをわかってくれない人に、わかっているようなことを言われたとき。
精神的に子供だから。自分でもっと大人になるしかない。
嫌なことを言われたとき。お互い言葉に気をつける。
キレないためには冷静になって物事をもう少し考えるべきだと思ふ。
自分をコントロールできるようにする。

よく考えて行動する。
とりまく環境。昔ののどかな時代、今のあわただしい時代ははげんげんちがう。からしかたないのかもしれない。自然とふれあい自己をみつめなおすコトが大切
原因は、その時によってさまざま。あまり物事にのめり込みすぎなければキレない。
なんかこのアンケートとかで「キレル」ことを大きくしすぎ。そんな深く考えなくてもいいと思う。ニュースで真面目な生徒が急に暴れたりして殺人してしまったことをよく「キレた」といって大げさにしてるのとかちょっと意味不明。確かに「キレた」というかもしれないけど何かオレらで言ってる「キレた」とちょっと違う気がする。それを中高生はすぐ「キレル」とかいつてちょっと「ハ？」って感じ。
その時で違うし、普通に生活していれば特にない
うたがわれたとき
自分の言いぶんがあつてるのにそれを否定された時とか
キレルにはやっぱり理由あると思う。がまんすればいいつても変だと思う。誰にでもキレたことはあると思う。そのレベルがいろいろあると思う。
日頃のイライラがたまっていたり、疲れがたまっているのに全く休み日がなく、気持ちも体力も限界にある時。物事をちゃんとやっているのに親や先生などに、いろいろ言われる時。もっと冷静に物事を考えてみる。
まわりを気にしすぎている。自分がわがまますぎる。
ストレス ストレスかいしょう
思うとおりにならなかったとき。悪い所をちゃんとみとめる。
親にこづかいもらえなかったから。
原因は睡眠不足など。あまり思いつめないようにする。
カルシウム不足。牛乳を飲む
原因は相手がむかつくから。キレないようにはできないと思う。人間だもん。
最近キレたおぼえないからわからない
心に余裕がないから。話す相手や理解してくれる人が少ないから。
こっちの話を聞かないで一方的に怒られる時。
原因は自分にあると思う。
キレル=怒るのだから
以前は自分の思っていることを言葉で表せなかったがここ2-3年でできるようになった。それにつれて「キレル」こともなくなったので、それが原因だと思う。
原因は自己中心的な人の言動 キレないためには無視または力づくで
イライラするときにキレルと思う
触れてほしくないところを引っかかれたから。不明。こーいうのはおさえられない衝動
互いの考え方が異なっていること。
まわりが悪い。ストレスだらけの世の中
キレル原因には自分の内面的なことにあると思う。
いわれのないことをされると。予防できない状態がキレルだと思う。
別にキレルのはわるくないと思う。だからとうもしない。
自分を抑える
ストレス。がまんする。
理由-あまりに相手が身勝手な時とか、理不尽な状況の時とか 対策-心を広くする
心の底からむかついたとき
自由になりたいのに道理にかなわないことで文句を言われるから。大人が何でも子供の上を行くようにいばっているから。
自分がキレル状況に自分からしないようにする
赤の他人に対して態度の悪い人間が多いから。自分だけの感情でそうなったことがないから、自分がどうこうする問題じゃなくて相手の態度の問題。
肉をとり過ぎず、野菜を多くとる
キレルというか、部活動で部長をやっていたので部員をひっぱっていくときに許せないことがあったりした時、部長としてキレたことがある。昔のことなんでもう気にしてないですけどね。
キレル原因はストレスとか人それぞれだけど、キレないためには周りの環境が左右すると思う。
友達に何かをじゃまされた時、何度も何度も同じ事を言うと「うるさい」とどなる。
キレル原因は相手がムカツクから。キレないためにはガマン強くなればいと思うけど、ガマンしてためこみすぎるのもよくないから、友達や親に話をきいてもらえばいいと思う。
あまり嫌いな人とかかわらないこと。相手が嫌いならこっちも嫌いだと思うこと。そうすればキレルこともない。
広い心をもつ
原因…勉強や私生活で思うようになくなったこと。対策…よりいっそう勉強にはげんでみんなになんも言われぬようにする
体調が悪く気分が悪いとき、疲れをとる
自分の忍耐力のなさ 今後は冷静を保つこと
もうあまりキレたくない、自分が一歩ひいて謝るか話し合いをする
相手が完璧に悪い時。落ちついて考える
日頃の我まんがたまつてキレルと思う
魚を食べる にぼしがいい

キレル原因は個人によってちがったりすると思うのでわからない
よく寝てカルシウムをとろうと思う。
ストレス。最近は笑っていればなんとかなる
あの時は何もかもが楽しくなかったからキレたとおもう。でも今は楽しいし友達も多いししゅみもあるから大ジョーぶだと思う。今後もそうしていきたい。
我慢する心
ほとんどキレないので今のままでいいと思う
自分に精神的余裕がないとき。どんなに我慢してもキレル時はあるので対策はない。
変な奴と友達にならない
i)メチャクチャやなことされたとき。ii)精神統一する。心を広くする。
充実した生活をする！
みんなが相手をおもいやる気持ちをもつこと
カルシウムを飲む
後輩の動きが悪い(部活中)
その頃自分の言いたいことを言えず、誤解され、ストレスがたまったため。自分をうまく表現する。自分をぶじょくするから。
筋の通らない事を言われた時
キレルというとなんかダメなことのようにだけ、それが全部ダメだと言い切れるのでしょうか。だれだっておこるとおもう。原因といってもそれが普通の生活の中のことだと思う。
休業すればよい
原因-自分で練習しない後輩達理不尽におこられたとき「あんな議員に税金つかわれていると」って思った時。外務大臣更迭の時、なかなかトイレが見つからない時、引き継ぎがなかなか…。対策-睡眠時間をとってバランスのよいものをたべる(私は食べすぎですが…)
カルシウムとすいみん不足
広い心を持ち、ある程度は我慢する
精神年齢が低いから、もっと我慢すること。
原因はいろいろあるのでよくわかりません
原因は分かんないがキレないためにはガマンしかないと思う
まじめにやるときはまじめにやってちゃんとまわりがきりかえがでればいいと思う。
自分自身をなくす
知るか
わからない、わかっていたらキレない
修行が足りない
友達や親とのコミュニケーションが悪かったり、やなことを言われた時など自分ががまんするさあ？
相手に悪口をしつこく言われたとき
精神状態が不安定なとき。カルシウムをとる
回りとあまりあわない。少し回りの人に自分をあわせる。
思いどおりにいかないこと。カルシウムをとればよい
キレないようにしなくてもよい
冷静になれないこと。すぐカッカしないよう努力すること
自分の心を制御できるようにする
ムカついたとき、牛乳をのめばいい
精神面で弱い所がある。集中力、緊張感がないので、それを相手に見られ、その態度を見て…。カルシウムを取る。やる気を全面に出す。
もうキレなくなった
カルシウム不足、牛乳を飲む
自分が真剣にやってることをバカにされたりちゅうーと半ばな気持ちでやられるとムカツク。
カルシウムをたくさんとろう！
我慢がたらない。大人をなめてるからキレルと思う。大人がなめられないようにすればキレル奴も少なくなると思う。
カルシウムをたくさんとる
たまった物が爆発したとき、今後キレないためには爆発する前に話す
気持ちを高くもってればキレないと思う。
自分をしっかり持ち、あいての個性を認めてつきあっていくこと
相手がしつこくちょっかい出してきたため。カルシウムをいっぱい取る
原因…ムカツイタから 今後キレないためにはにんたい力が必要、がまんする事が必要
気が短い。ガマンする
気が短いからどんなことにもガマンする
「キレル」というのは「突然、びっくりするほどの大声をあげたり暴れたりすること」と理解しているのでそのような意味のキレたことはない
自分のことより大事な人が傷つけられるのが嫌だ
客観的に自分をみればキレないと思う
寝起きがわるい
自分にムカつくことがあったときにキレル。嫌なやつとは接しなくする

なし。相手次第
もともと短期
冷静に行動する
ストレス、ひきこもる
疲れ、運が悪いとき
彼女をつくる
愛は最強
逆にそれを我慢して中にためるよりはだした方がいいと思います。。人間だからキレた方がいいと思います。キレる=怒る。
我慢の限界値を超えたら後は理性の問題。結局はその人の人間性。
どうしようもない。もっと精神力をつけて、我慢ということを学ぶ
ボクシングをならう
Ca不足
カルシウムが足りないんじゃないの
ストレスの積み重ね
部活内でのめめ事
人間としてあまりにもひどく間違った行動をした人がいた時、キレることが必要なときもあるのでキレないようにはする必要はないと思う
納得いかないことがあるから
マグロがいなくなる。○○がいなくなる
いやな奴はほっておく
親の理不尽さ。普段から僕は最大限怒りを抑えて生きているのでこれ以上は望めないと思う。よってキレないようにするには親から離れて暮らすしかないだろう。
このアンケートでキレ気味なのでもう来年から廃止してね。
互いに理解し合うこと
よく分からない
カルシウム不足。ストレスがたまっている。栄養をとり、よく寝る。
二人の感じのアンケート。このアンケートやめる
ムカつくことを言われても無視する
普段からいじめなどを受けてそれがストレスなどとして蓄積されたもの
自分で注意する
わからん
全くキレないのは人間として無理。人間なのだから完璧に忍耐強いヤツはいない。ただ、テレビとかで言ってるキレるの意味がちよっとそれたこと言ってることがあるから、中高生が図に乗るんだと思う。あと、キレるのをカッコイイと思ってるやつも中にはいると思う。
ストレス キレないためには自分で考えるしかない
原因：相手がわるい。どうしたらよいか：わからない
ストレスの蓄積
カルシウム？
気持が不安定になるときにキレやすいとおもう。日々の生活の安定が重要！！
ひとをきずつけることをしなければ(いわなければ)おたがいキレないと思う
いじめる奴が悪い。そういうことをする奴らは概して授業妨害をしたりするクズであり、又、脳みそが筋肉でできてそうなアホである。
ガマンするときはガマンする。遊ぶときは遊ぶ
何か知らないけど腹立ちやすい。常に落ちついてればキレないかも
知らないね
部員の態度
原因は友達との意見のくいちがいや自分が不快な気持ちにされたときなど。キレないようにするには「がまん」する気持ちがあればよいが「がまん」ばかりしているのも逆によくはないと思う。自分の意見を相手に伝えたいときは、キレるということも時には必要だと思う
不快と思っても気にしない(無視する)
日頃から広い心を持つように努める
ストレスだと思う
いつでも冷静になることに努める
限度がこえたことをされた時
ストレス。ちゃんと寝る
自分の考えをつらぬきとおそうとするからかな
カルシウムを多くとる
がまんがたりない。すぐ怒らないようにする
学校がなくなる
ストレス発散！
人間だから。カルシウムをとった方がいい
イライラしているときにちょっかいを出されたりするから
A 中學生
2ヶ月に1回、たまたま朝食をぬいたことがあって、その日は、イライラしてた