

キレル原因は、ムカつくから、キレルし、自分がキレルげんいんは、あいてもキレているから。
友達とのことがうまくいかないとき、悪口を言われるとカッとする…。キレないためには悪口やいじめをしないほうがいい…。
他の人が、どう考えても間違っていることをつらぬき通そうとして、もめた。自分の考えを無理に通そうとするのはやめて、人の意見もちゃんと聞く。
ストレスが原因だと思う(家の)。どうすればいいかわからない。
ムカツクことをされたりするとキレル。キレないためには自分をコントロールすること。
やっぱり学校生活の中で“キレル”という事が多い。子供の言葉使いや、いじめについてなど親と先生、その相手とくわしく話し合ってくれればいい。そしたらおたがいなっとくできる
家庭のかんきょう。人のことをわからないという不安しんけいが細くなることをしている。この国のふけいきや、いろんな問題がえいきょうしている。かえるにはまずこの国をなおす。一人一人努力する。親も考えてこうどうする。No!という気持ちを持つ
全てがうざい
親に注意されるとちよつとうるさいと思います。
私がキレル原因は、部活などからつかれて帰って、家の人にゴチャゴチャ言われたりする時、学校でなんかイライラしてて、そのまま家に帰ってきて親になんか言われるとキレル。
自分がなんとかする。がんばる。人がいやな言葉をいわれないこと。
キレルげんいんは、びょうきだと思う。けんかがおもしろいからキレないためにはついていわれてもいけんがない。
小魚を食う
友達に嫌なことをいわれた時
キレルのはしょうがないと思う
友だちに何か言われたりするのはすごいウザイ。分かっているのに、何回も言われたりするとイヤだ。しかとどかされるとぶっとぼしたくなる。
キレルのはしかたないから自分がきのすむまでキレてればいいと思う。けど他の友達とかはださなくて自分だけでかいつする
ストレスがたまりすぎている
人にいやな言葉を言われた時。お互い言葉使いには注意していけばいいと思う
なにもない
友がうざいから。友がケンカうらなければいい
ストレス発散。日ごろからストレス発散する
キレしまう原因は、友達にきずつくことをいわれるから。あと、部活、勉強、人との関係が、うまくいかないから。これからは、イヤなことがあっても気にしないようにしたいです。
原因：学級委員でまわりがなかなか静かにしないとき。 対策：おちついて深呼吸。
ストレスかつかれ。
自分がおこられた時。もう少し冷静にする
少しくらいのことだったら、がまんして、もうダメだと思ったら、相手に、やめてと言う。じゅくなどで自由な時間がないのでストレスがたまっていると思う。よく休みたいです。
もつとがまんをおぼえること。
キレないようにと思うこと
キレル原因は…私にもわかりません。
むかつく、とゆうことをしなければいいと思う
相手がムカつく時
れいせいになれればいいとおもった
もつと自分のことを聞いてほしい
すごいムカツいたときだと思う。
親がしつこいうるさいどなる。ゲームいっぱいやる。おこらないでほしい。ずーっとあそぶ。やつあたり
自分の言った事などを、信用してくれないとき。
自分の身近にいる友達がすごく心に傷付くことばかりしてくる。
自分のカルシウム不足
多分、ストレスがたまりやすいから、キレルんだと思う。キレないためには、ストレスをはっさんするようにしたいです。
しらない。
友達。あんまりふかくかかわらない
人の言葉や行動に対して。気持ちをおさえる
イライラすることを。みんなで嫌なことをしない
相手との意見のくいちがいや、思うようにいかないとき。 キレないためにはがまんが必要だと思う。
こんどからがまんする
カルシウムが足りないから？(笑)
自分の思うとおりになかったりとか友達とけんかした時とか…。キレないように言うけど、キレなかったらずっと、心の中にしまってやな思いをすと思う。
話している相手に何か言われても何も言い返さないままだったから、ちゃんと言うようにする。
スキなことを自由にする。
がまんができないから
ストレス。べつに楽しい事がないから…。

がんばれ！！
心にも思っていないことをつい口走ってしまうのが原因。
頭にきてもガマンできるように、そういうじょうきょうでも冷静になれるように…。
わからんよ
ムカツク人がいること。
きれたのは友達がムカツイタ時などが原因。今後は精神安定剤をのむ
(原因) いやなことがあったとき。 まわりがいやになるようなことをしない
キレる原因はよくわからない。今後キレないためにはがまんするしかないと思う。
普段からのつみ重ね あいてのことにしない
兄弟関係だとキレる。でも友達のまえでは、悪いことを思わない。キレないためにはがまんする。
ただの短気。
ストレスがたまっているからキレると思う。いやなことを言っているやつは、無視する。
もう少しおちついて物事を考える。
・ただの短気 ・うまくいかない時 ・しつこい時
れいせいにもものごとを判断することだと思う。
弟がちょっかいを出しまくる。弟がなんにもやらなければいい。
絶対に自分は悪くないと自信を持つこと。先生にいったって何も変わらなかった(むしろ一時期ひどく なった) からともかく、いじめをただの遊びだと思うこと。後、早く親友といえるようななんでも相談で きる友達を見つけることしか私は思いつかない。
相手に嫌なことを言わない、言われないようにする。
日頃からキレる前に自分の思いを相手に伝える。でも、いつ自分がキレるのか分からないので、ちょっと ムズカシイかも…。
自分の気持ちをわかってくれなかったとき。
他のみんながいい人になる
自分がおさえられなくなった時。もう少し、冷静にもの事を考える。
友達とかは大切でしかもなくしたくはないからキレないけど、親はムカツクからたまにキレる。親にかか わらなければキレないと思う。
ムカツイタキ
しらない がまん
やっばり、友達関係が乱れたときにキレるから友達とは仲良くしておいた方がいいと思った。
原因：友達にバカにされる 今後：気持ちをコントロールできるようにする
よくわかりません。
もっとおちついた方がいいと思った。
おちつく
嫌な事を言われた時。気を大きくもつ
カルシウムをたくさんとる。音楽を聞く！
自分がすごい自己中だから。自分の性格がよくなってまわりのことを考えられるようになったらキレなく なると思う。
すぐカッとなる性格なところ。もっと冷静に自分をみつめて生きていくようにすること。
もうキレる事はないと思うし、キレる事は嫌いだ。
一方的にワート相手に言われて、自分の言いたい事が言えない時や誤解しているのが原因だと思います。 キレないためには、お互いが相手の話しをよく聞いてあげる事だと思います。
私がキレる時の原因は自分の気持ちだと思います。イライラしている時とかはキレやすいのであまりしな いように気をつけようと思います。
原因ふめい。今後キレないために…わからない。
相手をなぐってやらないと気がおさまらないと思うこと。キレないためには、友達に協力してもらう
何もしない
キレる原因は人によってちがうと思うので、よくわからない。多少のことでおこったりしないようにす る。カルシウムをちゃんととる。
できるだけ、ガマンする。広い心をもつ。
別にキレてもいいと思う。ためすぎても良くないし、キレることが悪いと思わない。
ストレスかな？あと、友達を気取っているヤツとか見るとすぐケンカになってしまうから、そいつらをシ カトする。
原因：分からない。 今後：がまんする
キレない世の中は望むが無理だと思う。(自己中心的な人がいる限り)
ストレスをためたりしないようにする。
自分は相手にいやな事をしない。
たぶん自分の事ばかり考えている所があって、それを違う人にぶつけようとしているからかもしれない。 キレなくなることはないと思う
<原因>他の人が言うことに「カチン」となる。その人が自分のことだけをよくいって私を「げひ」した から。 <キレないためには>人のことを考えてはなす。でもたぶんおこりだしたらむり…です。
その時の状況によってちがうから、よくわからない。その人の性格だからキレないようにするのはむり。
相手にいやなことをしないようにすればいいと思う。
自分のがまんがたりないから。がまんする。
時と場合による

今後キレないためには自分をもっと成長していくことだと思います。
冷静に考えてから行動
「キレル」といいますが、それはかんじょう表現の一つだと思います。今、若い人や子供が突然キレルというのを言う大人がいますが、大人の方にとって暴れたりしていませんか？すべて子供が悪いとしないでもっと他のことも考えて下さい。
あまりぐちゃぐちゃや言わないでほしい。でも、ほっとかれるのは淋しい。そんな人の場合、ほっとくのも一つの手。
自分が生活の中でちゃんとやらないでいるから。親におこられるから。
みんな平和に過ごす
センコーでほとんどキレています。かんべんしてほしいです。死んでほしいです。
がまんする力をつければいい
・友達は冗談で言っているのをわかってるけど、私にとってはいやなことだから言わないでほしい。 ・冗談だとわかったらキレない。
友達のことでもキレることが多い。親とのケンカも。キレないためには大人になって、いやなことというよりは自分にはみえないとかいなくて考える。
キレル原因ははっきりとはわからないけれど、カルシウムがたりないせだと思う。あと、冷静さがなさすぎだと思う。今後キレないために、カルシウムをいっぱいって、がんばりたい。
我慢する。
ムカツクからキレルと思う。
人の気持ちをわからずに行動する人がいたらキレルと思う。
やっぱり誤解されるのはイヤだし、口うるさい人もイヤだからキレちゃうんだと思います。人間だから、少しはキレて当たり前だと思う。
別にない。キレないでためるよりはキレた方がいいと思うから
少しはガマンするようにする。
理由：親が話をちゃんと聞かない時。
自分の心の闇が大きくなるからだと思う。
親が自分の考えていることも知らないでうるさく怒るとき。
原因→男子からの嫌がらせにがまんできなくなった時。キレないため→わからない。ただひたすらがまんする。
身近な子が、他の子がいやがるような事を言ったり、言った事が「むじゅん」しているとき
他人が自分のことをわかったようにふるまってくるときにカチンとくるけれど、それだけでなく、日ごろのストレスなども、「キレル」原因だと思う。「キレないため」には、よく自分のなやみなどを理解してくれる友達などを持つべきだと思う。
ストレス。←原因 大人になって、考える（今は、考え方が子供っぽい）←どうすればいいか。
先生かんけい、ともだちかんけい
キレル原因はちょっとしたストレスだと思います。キレないためにしなければいけないことはまずおちついて考えて行動することだと私は思います。
おだやかに、なごやかになる。
原因・人の悪口やからかい言葉 対処・いつも冷静にしている。・心を広くする
キレル原因→自分の事を言っているとき（アダ名とか） さべつされたとき くらべられたとき キレないため→ヤツをうちぬくことか？
相手
キライな人、先生と接触をもったとき。
原因は大嫌いな先生に注意されたとき。ほんとムカツク
きらいな先生と意けんがくいちがった時
キレルというのは自分の気持ちにコントロールが出来なくなるということだとおもうので、自分を見つめ直すことが必要。ちょっとムカツいた事があるても自分の気持ちを広くし相手を受け入れられるような人間になりたいし、みんなもそうであってほしい
カルシウムがたりてないから。
ストレスがたまっているから、かな？
ストレスがたまるから。楽しく遊ばばいいと思う。
言われる前に勉強をする
受験であせっていたり疲れていたりするから気持ち的にそうなるのだと思います。
ストレス、体調が悪いとき
疲れている時によくイライラしている。キレないためにはイライラしている時はあまり人と接しないようにする
原因はかなりイライラしているときにむかつくことをされたりして我慢できなくなるから。
カルシウムぶそくだと思う。いもうとが、なまいきだからだと思う（ぜったいそうだろう。）自分のじやまをされた時。全員がじやまだと思った時。
ちょっとした事でキレたりするのはよくないと思う。だからカルシウムをとったり、もしキレそうな時も自分をおちつかせるといいと思う。
相手がむかつくから
都会のせいだと思う。野球ができるぐらいの広い「無料」の公園がほしい。
ストレスのつきかさなりが原因だと思う。
うまく気持ちがあやつれないこと。冷静になって考えること。

ともだちがムカツクときキレル。キレないためには気のあうともだちをさがす。
ストレスがたまったとき。だからカラオケなどに行つてストレスかいしようする。
原因は自分の中で不満ができること。どうすればいいかはよくわからない。
妹がだらしなくて、こっちにもめいわくの時
まわりの環境 自己制ぎよ
人の悪口を言ったり書いたりする人。そういう人をもっと注意してほしい。
いじめが原因だと思う キレル原因は自分のいしが弱いと思う
原因・親におこられる。友達などに悪口を言われる。うそをつかれる。もっと信用してほしい。
イライラがたまつて、それが爆はつするのがキレル原因だと思う！！キレないためには、自分のことを理解してくれる人を見つける！
自分の思い通りにならないとき。もっと子供を自由にするべきだと思う。
そんな事がわかれば苦労はしない。
普通に生活すればキレない
せいかくが、わるくなつてきたこと。
ウザイ人がある。どうしようもない
うざいヤツがいる
おこらせたほうが悪いと思う。
思いこみが激しい
自分をコントロールすれば、キレなくなると思う。
心の細さ
おちついて、ものごとを考えた方がいい。
心を広くもとうつ。
人間関係
相手のことをしっかり考える。
何もかもがうまくいなくてムシャクシャして話しを聞いてくれる人もいなくてストレスを発散することもできなくて気持ちがスゴイ不安定な状態になった時に私は「キレた」状態になると思う。ってゆーか「キレル」の基準がわかんない！
体の事を言われたりはんこう期だということ。
どうしても相手の言う事が素直に受け入れられなくて、イライラし、とても気分が悪くなる。自分の思いを素直に伝えるのがキレないためのコツだと思う。
うまくいかないから、どうしようもない
原因：「信用されていない」と思った時がたまると「キレル」と思う。 キレないために：もっと話し合うべき・・・？
相手がかげでいやなこととか言うかぎり（自分にきこえるように）イライラしたりするのはつづくとと思う
自分がいやなことされたとき。キレないためには自分がやられたらやなことはほかの人にやらなきゃいい
自分ではよくわからないがたまに、人のささいな言葉や行動で、キレル事が最近になってよくある。
短気はもともとなので治らない。友達関係が多し。どうすればいいかは、もっと相手が常識のある行動をしてほしい。
友達が私が間違えたことをくりかえしていつてくるから、それで逆ギレをしてしまったこと。これからは、イラついてもガマンするようにしたいと思います。
いやなことをされた
親の場合いつてることがかなり矛盾してたりかってにごかいしたりそういうことか？！ キレルなつとかキレないためつていわれてもやっぱりそれもストレスつぽくかんじちゃうな。
つかれてるから。つかれなきゃいい。
◎親がウルサイ時。何度も同じ事を言ったり。◎毎日の負まんをためているから。◎その場その場で最後まで話し合いをする。 ◎いやな思いをした時にちゃんと言う。
色々あつてわからない
私がやる事にうるさく言わないでほしい
原因：自分のことをわかってくれないとき どうすれば：相手のことを理解すること
キレない為にはキレそうになつてもガマンすればいいと思う。
ストレスもあると思う。
（自分の）家族の事でいやなことを言うから。自分がなにもしてないのに笑うとき。
よく、わかりません。
ムカツクことをいう人があるから。
相手にもキレさせた原因はあるし、自分も、がまんしきれなくなつてしまつた所があるから、おたがいに、言葉や行動には、きおつけなければいけない。
原因：ムカツクから キレないため：ガマン
自分がキレないためには、ちゃんとあとかたづけをしてほしいし、ちゃんと物ごとをはつきりしてほしい。私は思つているのは、自分の親はなぜ自分（親）の親にはんこうできないのか？ *私は、イライラばっかし、してるから、若白髪が増えると思う。
しりません。（わかりません）
やっぱ思いこみ。キレないためには、あいてを信じる…くらい。
気を長く持つて、マイペースになること。
親とかに注意されて、なんで注意されたかわからないとき。何が悪いのか聞く。
いるんなひとがいじめとかしないようにしたほうがいい。

あんまりありません。(言う事ありません。)
・あいてがちょうはつしてきた時…? ・キレないためには深呼吸。
キレるのをがまんする。
・すぐ色々なことをがまんしすぎることから、どんどんイラだつてくると思う。・親などに「イヤなことがあった」ということを話す。
・キレる原因は、友達かんけいであると思う。・キレることは、どうしようもできない。
キレる原因→イライラしてる時、さらにもんくをいわれたりしたとき。キレないようにするため→ちょっとは、がまんして心を広くもつ。
自分の気持ちを相手に伝える。
キレる原因は、友達が言う事を聞いてくれないからがまんの頂点に達してしまった時。キレないためには、やっぱりがまんするしかないんだと思う。(でもストレスたまりまくり…)
カルシウムをもっととる。少しはがまんする。
キレることをやらない。
人のいやなことをやるから。
今はわからない
兄貴とかがちょうかいした時
あまり、深く人とつきあわない。
自分自身おもいどおりにいかないとき
自分の気持ちをせいぎよできるようにする。
いやなことを言われたり、親に成績などたくさん言われること。(原因) 自分の気持ちを親に言ったり、いやなことを言われないようにきちんとする。
あいてがわるいと思ったから。
まわりにいるヤツががいがい!
クラスを変える。10数える。牛乳を沢山のむ。友だちを増やす。
あいてが気をつける
そういうことは、よく考えたことがないけど、一人だけでとつぜんキレてしまうこともないと思うから、周りの一人一人がみんなに気をくばって行動できるといいなと思う。
平常心
相手が悪いと思う。
・目ごろからストレスをためない。・もっと心を広くする。
いじめにあったとき
腹の立つ行動をとられた時
相手がひどいことなどをしないようにする。
どんな事にもこらえられるようになりたい。
相手が悪口をいったりなぐったりした時
・ムカついたから。 ・とくになし。
・原因→口うるさく言われたとき。・自分のために言ってくれてると思えないから口うるさく言われてムカつく。もう少し話がちゃんと聞けたらなあ。
自分の意見を聞いてもらえなかったり、全然受け入れてくれないとき。
分からないけど、悪口とか一人一人言わないほうが言いと思う。
相手が、自分の言い分を理解せずにいっぽうてきにもんくをいわれたとき。
キレる原因は友達にあると思います。いじめとかで人を傷つけたりしたりするからだだと思います。キレないためにはいじめをなくして、友達と仲良くしていけばいいと思います。
誰かについて、ムカツイたり、その人のことをうざいと思う時。相手のことを考えて、理解すること。
・キレるのは大人が原因だと思う。・たとえば、今勉強しようと思ったのに、勉強しなさいって言ってきて、スゲームカツク。うざい。
原因→自分がいやなことをされた時など。キレないためには→相手や自分が気持ちを理解すればいいと思う。
・あいてから、わるくちをいわれたら。・がまんする。
もうすこし大人になる。
キレる原因：ストレス キレないようにする：牛乳を飲む。
言いたいことはしっかりとガンガン言うべき。
自分のおもいどおりにならないとき。カルシウムをとる。
人の気持ちを考えないで行動するのが原因。人の気持ちを理解しあっていけばキレないと思う。
クラスのやつがむかつく。
ちょっとしたことですぐにおこらない。
ねる
キレる方も悪いけど、キレさせる方も悪い!お互いに、すぐにキレる人はがまんしたり、キレさせる方は言葉を考える!キレる人は短気だと思うから。私も短気だからよくキレる。
れいせいに、もとのげんいんをかながえる。
原因=友達
ストレスをかいしようする。
おこった時、しんけんにおこりすぎたと思う。もう少し、かんじようをおさえた方がいいかも。
相手もそうだが自分にもなにか原因があると思うので、相手の思っていることも考えて行動するべきだと思う。

自分勝手に行動されたり、人の事言えないくせに文句言ってきたりするとムカつく。
私がキレた時先生がうじうじしてよく言いたいこともさわらなくて。でも全部いい事をしなきゃいけないみたいな感じでムカツクてキレたから、その先生がいなくなればいい。全部私が悪いみたいに言うからムカツク！
自分が正しいことをしたのか、悪いことをしたのかよく考えて、自分が正しい事をしたと思えば、キレないで自分の気持ちを伝えることが大切だと思う。自分が悪いことをしていれば、謝ったりする。そうすると友だちとは仲良くできると思うし、親にだって信用されると思う。大切なことは「キレる前に話す」ことが大切だと思う。
感情のコントロールを上手にする。
小さなことでもおこらないようにする
キレたのは自分が悪いわけじゃないから、相手をキレさせた方がもっと考えるべきだと思う。
原因は、相手がとてもひどいことを言うからだと思う。キレないためには、友達ともっとよいコミュニケーションをとる。
自分の気持ちをおさえるようにがんばる。
ストレスがキレる原因だと思う
・原因はわからない。・がまんする。
あまりストレスをためない。
いつも勉強のことや将来のことで頭がいっぱい。とくに勉強がキレる原因だと思います。キレないためにどうすればいいかはちょっとわかりません…。
するか
人のいやがることをしないこと
気に入らないことがあったとき、そのストレスを何かしてあたることによって、ストレスを発散すること今の生活環境が充実していない。心から楽しいと思えることがない。→ストレスがたまり、少しのことにも腹が立つから。生活をかいぜんする。
切れる原因は自分が言ってることを誤解されたり全く逆の方向に行くとキレるのではないかと思います。キレないためにどうするかじゃなくて、時々キレた方がいいと思います。口とかで言わないと心の中とかがすっきりしないし、ためてくと自分が最後に大きい事とかをしそうだから。
みんなが人にいやなことをしなければ、キレることはないと思う。はんざいとかもなくなると思う。自分がやられていやな事はしない
ともだちが話をきいてくれないとき。ともだちが他の人と話してて、やきもちをやいたとき。親（お母さん）がバカなことやってるとき。キレないためにはカルシウムをいっぱい取る
ともだちがたまにからかっておもしろがっているからキレたと思います。あと、そのともだちと話し合いながらやるとキレないと思いました。
自分がちゃんとしないのに人のせいにする。自分がエライと思っている。
ずっと我慢するから
部活が多すぎてストレスがたまる
むかつく時
人の気持ちを考える（考えないから）。もっと知的なればいいと思う
もっと冷静にものごとを判断する
キレるのは自分の思ったとおりにならないときとか、相手が自分のことに対してここ直せとか親に言われるとすぐキレてしまう。なんかもう何言ってるのかわからないくらいイライラしてくる。直すにはやっぱり冷静になる&がまんすることだと思う
私と考え方がちがったときや、悪口を言われたとき、相手のたいどなど。「ムカツク」ということをされるとキレる。キレないためには…。自分の性格を変えないかぎり無理でしょう
自由
自分の気持ちをもっとおさえたり
親に何か注意されたときに「うぜえ」と思うから。あと、友だちが自分に対して、自分をけなすような言葉や、自慢話をされる時。先生に注意された時も「うっせーな」とか「自由にさせる」と思う。キレないためにはとやわられても絶対無理。自分が気に入らないことがあったらすぐキレてしまうからやっぱりがまんをするべきだと思う
友達のちょっとした一言。友達とケンカしたとき。自分にムカツいた時。がまんする
キレたことはあまりないけどムカツクことはけっこうある。原因は意見のくい違いだと思う
キレるにもレベルがあると思う。ちょっとだったり、マジ切れだったり、でもキレるはただおこってるだけで、キレるというげんしようじゃなくただのあたらしいよびかただと思う
自分の思ってる意見と全く違う人と話すとだんだんキレてくる。うちもだけど、相手もだと思ふ。キレないためには、自分だけでなく相手の気持ちも理解してあげることが大切だと思う
キレるっていうのは相手がムカついた時にキレるとあたしは思う。ほんとにムカついてうざくなって思いつき殴りたい気持ちになる。さすがにそこまではできないけど…。でもお互いに思いつき言い合えばその怒りもどんどんなくなってくる。陰で悪口とかばっかり言ってるんじゃないって思いつき相手にいっちゃえば自然と仲良くなってる。今の友だちがそうだったから
親や先生が、自分の表面（1部）しか見ずに、どなったりした時は、キレるというか、悲しくなる。親も先生ももっと私たちの気持ちを理解してくれれば
自分の気持ちを理解してもらえないとき。たえる
1人部屋がほしい！ぐちゃぐちゃいわないでほしい！

あんまりキレないけど、時々家に帰って自分で決めてやろうと決めるときに何かカチーンとすることを言われるとキレそうになる。でもいまはがまんもできる。
イライラしてる時。自由がほしい
いろいろ。わからない
いやなことをされた時
イライラするとき
先生や友達にいやなことを言われるとキレてしまう。キレない方法はないとおもう
人のことを理解すること
仕方ない
キレる原因は弟がじぶんのいうことをきかないからだと思う。うるさい！から…。あと、いろんなことで、イライラしてるから
何かいやなことを言われたりいやなことをされたりしたとき
死神だぜ
親に注意されたときとかなんか、しつこく言われるとキレるとおもう。キレそうになってもがまんすればいい
親とかがうるさくて、自由にしてほしい。友達とかとケンカして、ムカツク
先公ウザイ！！
原因-相手がウザイから。キレないためには-人の感じようだから直すのはムリ
キレるげいいんはけんかしたときなど。とにかくむかついたとき。きれないためにはなんてわからない
ひみつをばらされた時や利用された時など
自分の思っていることを言えない。人にせかされると…。どうすればよいかわからない
相手がおこらせなければいい。お互いに？カナ？
カップラーメンをたくさんたべているから。カップラーメンを少しさける
さいきんイライラしてるし…だからだと思うけど、まわりの人に理解されてないかなって思うとき…。キレないためにはもっといろんなことをいろんな人とはなすこと。そうしたらキレないんじゃない？
キレないように頑張る
しつこい奴しか基本的にムカツかないのでクズと思ってムシするしかない
ムカツいたことがあるとき。キレないためには、自分が好きなこととかきょうみがあることをやる。
おたがいに信じあっていたらキレないと思う。
いろんな人にそうだんしてみる。おこるとすぐキレるよ？とかなんとかぶざけていってしまう
人にあまりかんじょうしないで、キレる人は人にめいわくかけないで心の中でキレた方がいい
親にいろいろといわれた時
イライラしている「キレる」というのが多いと思う。わからない
本当にキレたのが小学校の低学年の時だから、今はあまり憶えていない。キレないためには、人の行動を見て「人は人、自分は自分」と思うのが大切だと思う
自分で言いたいことをためているといけないと思う。言いたいことをはっきり言って相手にきちんと理解してもらえばキレることもないと思う
つまらないことにわざとさからっていやな思いをしないようにする
自分は多少のがまんができると思うがげんどうをこえた言い方をされるとやはりキレると思う。キレないためには人をバカにしない態度をとるべき
おこらせないようにうまくせつめいする
ストレスたまらないように気楽に生きればいと思う
私はささいなことでもしかキレたことはありません。キレないためには…私ならもっと自由にしてほしい
イライラが頂点にたったとき。とくに自分の思うようにならなくなったときは相手が人だろうがきかいだろうがあたってしまう。少しはがまんも必要だと思う。
がまんするしかないと思う
私は友だちにやな事を言われたりすると、キレちゃいます。それと、私は何も言っていないのに誤解されたりするとやな気分になります。友達どうし、お互い、やなことを言わなければいいと思います
友達はあると思うけど親友とよべる友達がいないし、友だちにバカにされたり、仲のいい友達なのに自分だけ1人になってしまったり…。環境があんまりよくないと思う
うまく言葉で表現する。相手の話はすなをに聞くこと
あいてがわるいと思う
いやなことをされたりしてがまんできなくなるとキレると思う。とにかく我まんする
家族
何事にもがまんする
いじめなど
誰かが自分をおこらせるようなことをする。
「自分ではキレていないと思っていても周りから見るとキレているように見える」というのが多いので、まわりの人に「私、キレてる？」と聞いた方がいいと思う。
冷せいに考える。
してはいけないことをちゃんと理解する
人が自分が気になっていわれた時。いやなことをしつこくいわれた時。相手が人のことを考えながらものごとをいえば、キレないと思う。
相手のことも、考え、みんな仲良く。それと、自分通りに行かなくても、少しはがまんをすることが「大切」なんじゃないかな？

ストレス 自分を見つめる
キレないようにがまんしてブレーキをかける。
・ストレスのたまりすぎ ・今後からはもう少し気持ちをおさえてがまんする。
原因・ムカつくことを言われたとき。・なぐられたとき。 今後・おちついて、判断する
わからないけど、自分も相手を相手も自分を思いやればおこらないと思う。
もっと心を広くしたらいいと思っている。
学校でのストレスを家ではっさんするのをやめよう。
友達が悪いのに、悪口を言ってくる。
相手も、いやなことをしなければいい。
・イライラしている時に、またなにか言われるとキレる。・イライラしても、がまんをして、それでもい
われる時 ・あいてにしない
とくはない。なにか言われたときはがまんする
がまんする。
よくわからない。
どんなときでも平常心をたもつ。
相手にいやなことをされたりいわれたりして我慢できなくなったときが原因だと思う。いやなことをされ
てもきにしないようにする。
今後キレないって言うのは、無理だと思います。
・友達づきあいによって、キレる人か、キレない人がでてくると思う。・牛乳飲む。
キレないためには仲よくする
自分の考えをちゃんとつたえないでいるから。自分の考えをちゃんとつたえる。
いやなことを言われたりやられたりしたとき
悪口！！
言葉・暴力
もう少し自分にまとめられる力があればキレなくてすむ気がする
・いやなことを何回もしつこくいわれた時に ・がまんする
・イライラがたまった時 ・広い心をもつ
心を落ちつかせ物事の判断を冷静に考える。
やさいぶそく
クラスメイトにばかにされたり悪口をたたいたりかげでこそそそ言っているのを聞くとキレると思う。
自分で自分の事はもうできるから、あまりに注意しないでほしい
ガマン
相手が無神経なことを言った時
友達などとあそんで、ストレスを発散させる。ほかには部活などで…。
キレるということは、防ぎきれないと思う
いやなことをいわれても気にしない
しかとする
なんとも思わなければいい。と思う…。
いやなことを言われた
ムカつくから ムリ
原因…ムカつくとき。自分がいやになるとき。やなことされたとき。気持ちが不安定なとき。どうするか
…大人になる
日頃のストレス。キレないようにするのは多分無理。
心を広くもつ
キレるのは、自分がいけないと思う。もっと大人になればキレずにすむと思う。
<原因>守りたいモノを守ろうとする時。本当に嫌な時。 <たいさく>自分をおさえるコトだけ。
ウザイ奴がいるからキレるのはあたり前で、別に今後キレない様にしようとは絶対に思わない。
相談にのってもら
がんばってある程度までがまんする。誰にだって限界というものがある。
必要以上にたたく、なぐる、けるなどをしたとき。顔にボールがあたった時(部活の時)。
うざい
キレないようには不可能。何かしら何かあるから。キレたら収まんない。
家でキレた時は自分でも分からなくなってしまう。いけないことだと考えることもできなくなってしまう
う。もっと冷静になることが大切だと思う。
自分の自信を傷つけられるのに敏感 まわりの環境にかかわらない
気に触ったことがある時。相手がキレて逆ギレとか。うざい奴が隣にいるとき。ってゆーか静かにキレ
る。だいたいコトバにはしない。 キレないようには→暴力ふるわなきやいいんじゃん。気持ちをぶつけ
るのもアリです。
<原因>席の前の前の人、まじウルさくてウザい時。いままで、たまっていた物が、爆発した時。誤解され
れた時。親におこられた時。 自分にじかくをもつ。思いやり。
・性格が短気 ・相手の事をよく分かってあげる
自分の気持ちとかを、押し通そうとするから。我慢することも大切。
ストレス(?) イヤな事言われるとスグキレる。親に「受験」という言葉を口にされるとスグブチッとキレ
る。しつこくされたりとかされるとキレる。キレないため…無理。相手に嫌な事言われ続けられれば多
分キレ続ける。

・ストレス ・人間関係 キレない為のたいさくは無し。ストレスたまるだけ。
・いやなことがあるからキレル。・キレル前に1回ひと呼びゆう。
友達や親・先生など
勉強が全く分からないとむしゃくしゃする。
①自分の思いどおりにいかないとき②いやなことを言われたとき③なぐられたとき 今の世の中、①がひじょうに多い。人がキレないためことは今後ないと思う。
人が言った言葉とか、必要以上に感情的に受け入れないようにしたい。もっと「無」を目指したい。
相手が悪いときにキレルので、今後もキレないとは言えないです。
自分でおさえることができる強い心を持つ。
「がまん」ということをする。
最近キレてない。広い心を持つこと。
牛乳を飲む。
友達とコミュニケーションをとればいいと思う
ストレスといやがらせ、わるぐち。ちょっとはがまんするけどストレスがたまったりイライラしているときやられるとキレル
わからない。なるようになる
ムカつくことを言われた時。 わからない。
心を広く持つ。相手の立場になって考える
いやなことをされるから。
うそをつかれたりする。すぐキレないで相手とよく話し合う
わからない。なんか、ムカムカしたとき。
我慢できなかつたときにキレてしまう。我慢強くなる。
最近、「キレル」が原因で不吉なニュースが多いが、別にキレてしまう人全員がそうではないので、キレないための対策など必要ないと思う。私の場合は自分でコントロールするので…
もっと理解しあう
子供をキレさせないかんきょうを作るべきではないでしょうか。
悪口を言わない。人が嫌がることをしない。
相手に嫌な事をされたりするとキレルと思う。キレない事など誰にもできないと思う。もし「キレない」方法があったら、人の悪口を自分が言わない事だと思う。
きれないためのことは、できない。
現場はんだんができないから
友達がやな事を言う時。
・ともだちがたまにうざい。 ・親がむかつく。 ・自分がたまにむかついてくる。
話しあう
冷静さをたもつこと。
自分の意見をむりやり通そうとしない
自分の気持ちをおさえ、人のことをりかいする。
口げんかみたいのが原因だと思う。キレないためには怒らないように広い心でいれば大丈夫だと思う。
一番のキレル原因として自己理解しているのは、やっぱり親に怒られたときと友達関係でイヤなことが起きたときだと思う。“キレル”って言うことはイケナイこととは分かっているけど、ガマンするとストレスになるから、ちょっと物にあたちゃたりする。でも、最近は、相手の気持ちを考えることができるようになってきたから、ちょっとしたことでキレルことはなくなった。やっぱり、キレている自分はイヤだし、それを見ている周りのみんなもイヤだと思うから、おさえるようにしている。ストレスになっちゃった場合すいみん時間が少なくていらいらしているとき。すいみんをとる。
原因・自分の思い通りにいかないとキレてしまう。・ちょっとしたことでキレル。キレナイためには・にぼしをたくさん食べる。・心を広くする。・ちょっとしたことで怒らない。
自分通りにならなかつたときなどむかついてキレてしまう。自分ではその時の原因やその時の状況などまったく意識などがなくなってしまう。キレないようには自分をおさえることだと思う。
親とか姉がうるさい時。注意されないように自分でも注意する
イジメをなくす
心を広く持ち、人の意見等を否定しないのが大切だと思う。
相手がなにか悪口を言った時言いかえさない
自分をもっとコントロールできるようにしたい。
細かく考えすぎるところがあるからだろう。でも私のやることは「キレル」というのとはまた違うと思う。結局はよく分からないし、「キレル」ということじたいはしらないし、使いたくない。
キレル原因は、自分を理解してくれないから。相手がいつまでもグチグチ言ってるから（ケンカのとときとか）キレないためには…おさえる。
自分が「たんき」だから
・自分の思っていることが相手に伝わらない時。 ・すぐにカッとならず、落ち着いて相手に思っている事を伝える。
今後キレないために、ちゃんとはなし合いをする
勉強のこと
心を広くする。
原因はいやなことを言われた時。今後はすこしがまんしたほうがいいと思う
自己意識きをもっているから。キレないためにはがまんする（自分が悪い時）

原因・自分は短気なので、なぐられてムカムカが大爆発。キレないため・がまんして、友達と遊んでストレス発散。
あいての事をかんがえない人が多くてすごいいやな事を言ったりするから。キレないためには、自分も相手も人のかばいあい、気持ちをかんがえて、相手も自分も大切にしていく事。
いい環境ですこやか(さわやか)にすごしたい
つねに冷静にする
自分を直さなくては… いじめにあつたらキレるかも。
せいしん的に強くなる。広い心を持つ。
しつこく言う人がいるから
おこられるようなことは、しない。
一人一人の個性を大切に。自分を理解する。
友達にむかつくこと言われた時
自分も相手を理解し、相手にも理解してもらいたい。
あいてをきづつけないように自分の気持ちをおさえられるようにする！
・自分の気持ちをうまくコントロールする。
キレルナ
みんな、もう少し、人の気持ちを考えた方が良く。
友達関係 いじめ
ケンカの時。ケンカをしない。
なるべく、いやなことを言われても、ながしたり、気にしないようにする。
がまん
気を失うことがある
もっと自由に生活したいのに、決めつけられるから。自分をおさえる。
何に対しても、優しい気持ちで見ればいい。だけど、自分に出来ているとは思わない。
僕はそんなにキレタことがないのであまりわからないのですがやっぱり親になにか注意された時に頭の中が熱くなって最終的にどなりつけてしまう。そういうのがつい最近ありました。このキレる原因は、いじめのストレスや欲求不満が積みかさなっている一種のストレスかいしょうのものだと思います。
日頃のストレス！(?) 今後キレないためには、自分からケンカを売らないコト！相手の意見などもちゃんときく。
原因は、たいてい誰かとケンカした時だと思う。今後は、何か悪い事言われても、気にしないようにする。
私は理由もなくキレません(断言)。私がキレる時は相手がそれなりのことを私にしてきた時だと思います。それにキレるといのは、ちがう言葉にすると“怒る”という言葉だと思います。ちょっと怒るだけで“あいつまたキレてるよ”とかいう人もいます。だからキレるといのは自分の感情を表しているだけのことだと思います。限度をこえると大変だけど自分の感情を表すということだと思います。話がそれましたがキレている人を先生や大人が理由もなくしかりつけるのはまちがいだと思います
自分が思っていることができなかつたりすると、自分の気持ちをおさえきれずに、キレてしまうから、もう少し自分の気持ちをおさえて、相手をきづつけないようにしなければならぬと思いました。
自分をコントロールできないから。今後…すこしがまんする。
いじめをうけたときくやしから。
相手が自分の悪口などを言っていたとしても聞き流したり、我慢をすることだと思う。でも、我慢をしすぎてストレスがたまってキレたりしてしまうことがあるかもしれないのでそういう時は暴力をふるわず口で解決するのが大切かなと思う。
原因：相手にいやなことを言われ、がまんできなくなった時。キレないため：・がまんできなくなる前にやめさせる・がまんしてゲームなどでストレスを発散する・日ごろストレスを発散させる。
親が勉強のことでおこるので、自分が勉強をできるようになれば良いと思う。でも、自分ががまんばってわからない所があって質問したりするときにおこりますことあるものでそういった所は注意してもらいたい
相手との気持ちの行き違いや思いやりのない言葉などに対して、つい、いら立ったり、傷ついたり、自分の気持ちをうまくコントロールできない時にキレてしまうと思う。今後、キレないためには、相手のことを普段からちゃんと理解するようにして、頭にきた時も、落ちついて、自分の気持ちをちゃんと相手に伝える努力をすればいいと思う。
ストレスのたまりすぎが怒りをがまんしてその怒りが頂点にたつた時など。自分の感情をうまくおさえられれば今後キレにくくなると思う。
友達が「ムカツク」ことをした時。今後キレないようにするためと言いますが、そんなことはいつてられる状態ではないような気がします。
①カルシウム不足②思春期でイライラしている③大人がしぼりつけたりすると錯覚する 冷静になるように努める。
家と学校でのストレスが原因(たいてい親)
もう、キレない。
自分の思っていることをしっかり伝えることが大切だと思います。
いくつかの要因が重なってしまったときに自分はキレるのではないかと思う。悪口言われたぐらいじゃキレないし、誤解されたぐらいでもキレないけど、それが重なるとう理性を保つ自信はない。
ずっとたまってたものがあってほんとにがまんできなくなったとき。すごく刺激されつづけたとき。
相手が自分を怒らせている。僕はワガママなのですぐカッとなつたりしなくもないかもしれない。
しつこくすること。

親が自分の子供の事を理解していないと思う。自分も、もっとキレないようにがまんする
人に嫌なコトを言われた時とか。誤解した時。
やってないのにやったといわれた時
たんなるけんか。
いちいち何かのことで友達がうるさい。
人に嫌なことをされたときキレてしまう。今後は自分で自分をキレそうになったらセーブしたい。
とりあえず、がまんする。
キレる原因は生活にあるため、しょっちゅうキレる。だから今後は、嫌な事ははっきりと言い、生活を充実するよう努力する。
キレる原因→だれかに、自分のしゃくにさわることを言われた、又は、やられたとき。 対策→親が、しつけをする。
親にいちいちうるさく言われた時などは、キレるまではいかないけれど、カッとなる。
周りの人のコトをまず第一に考えてあげる。
原因は相手の人に気持ちが伝わらないときとか。あと故意的に言葉のいじわるをされた時は本当にその人を殺したくなる。キレないためには、その人の生活環境を整えよと思う。
私は短気なので、気に入らないことがあると、すぐきれてしまう。そうならないように、いつも平常心を保つようにする。
普段からストレスとか溜まっているからだと思う。ストレスがなければキレないと思うけど…
兄弟とけんかをしたりむしゃくしゃする時。キレないためにはもっとリラックスして気分をよくする
うまく書けない
そんな事無理に等しい
自分を抑えることが大事だと思う。
相手がわるいから
・さみしいから・いつも1人だから・他人が他人の気持ちを理解することなんてないから・気持ちをうまく言葉で伝えられないから・今後キレないためには、子供の考えてること、孤独を、家族が理解して。
自分中心の人が多く、自分の思い通りにいかないコト。自分中心の性格を直す。
自分自身にゆとりをもって、ストレスをためないようにする。
何か言い合いをしたりして気にさわることとか言われると「キレる」ことはある。なるべくそうならないようにしているつもりなんですけど…
度のすぎた悪口、いじめ。また「キレない」ということはまずないと私は思う。原因は勝手に起こるからもっとガマンが必要だと思う。
相手を無視する
日頃から心を広くたもち感情を支配するようにする。
自分をコントロールする
相手の気持ちを考え行動していく。
どうもできないと思う
相手とかみ合わないから。
ストレスを解消できる機会などをもっと増やすべきだと思う。
よくわからない。人間には必ずあるものだと思う。
自分のことを悪く言われたりして自分のプライドが傷つけられたりするとすごく嫌だからだと思う。
キレた相手がとんでもなくまちがったような事をした時。ぼう力をぐるった時。
自分のがまんならない事を言われたとき。がまんすればいいと思う。
ムカツクからキレる。キレないためには、俺を怒らせない
キレることは別に悪いことではないと思う。周りのカス人間がごちゃごちゃ猿みたいなことを言うのが悪いと思う。
むかついているから
自分に悪い点があったか考える
普段いろいろためこんでしまうから、それがダメだと思う。
受験の時期だから今はちょっとしたことでも気にさわるがあると不きげんになってしまいます。もう少し、よゆうを持ちたいと思っています。
相手の態度
つき合う人によってだと思ふ。ムカツクヤツと、付き合っていればどうやってもむり
わかんないよっ。
自分の思ったとおりじゃないときどき、キレることがある。そういうことを、なおすようにする。
むかついたから
誰かが自分にとっていやな事を行った時です。我慢する。
いやな事をいわれたとき
キレないためには、相手の意見を冷静に、きちんときくコトが重要だと思います。
人がした悪い事を自分のせいにされた時にキレました。
原因→自分の思いどおりにならないから 今後→キレる前に、もう一度自分がなにが原因でキレようとしているのかを考えてみる
短気だから、忍耐力がないんだと思う。もっと、心の中をスッキリしておく。
・自分が正しい事を言っているのに指示にしたがってくれない時。 ・しょうがない奴だと思って、ほっとく。
冷静な判断ができるようになることが大切だと思う。

自分がイヤだと思うこと。
自分の思う通りに物事がうまくいかないこと。
キレルという感情はふつうだと思う。ただ物や人にあたってはだめ。
人をキレさせないために、人の気持ちを考える
友達を信用する
なんででしょう？
自分のせいにされたとき？
特になし。
悪口をいわれた時はかなりイライラするから、悪口をいわれてもむしすればよいと思う。
ストレスをスポーツ等ではっさんすればよいと思う。
ストレスがたまるから。ストレスをはっさんすればいい。
友だちからからかわれる。がまんがたりない。
思うとおりにいかになくていやになる
キレないためにはおこらない。いかりをおさえる。
キレないためにはがまんしないこと？
友達にしかとされた時とか？
キレルのは相手が何かをしたら、だと思ふから、自分がイヤだと思うことはしないでほしい。でも自分もきをつけようと思う。
いじめられていかった。で、これからむしをする
べつにキレてもまわりに害がなく、自分の心など、友だちにも、害がなかったらいいと思う。
むかついた時。がまんできなくなった時。
ゆわえたことはすぐにやる。
相手がいやなことをしてくる時 がまんする
・ねむかったので正しいはん断ができなかったから
自由にする。
人の目などをきにしてなにかしている、しごくイラ2してくる時がある。
自分がキレルのは、いろいろ。キレないためには、はっさんするため、まくらをけったりなぐったり、いじめられてらるきは、そうした。
ストレスをあまりためこまないようにする。キレル原因はわからない。
原因：親・妹 どうすればいいか：1人になること
なんか、気にさわる事など言われたら、たたいたりして、それで、また、たたかれたらキレちゃう。
ムカツクから。キレなくする方法はないと思う。
自分がわるい時は反省する。大人になる。相手がわるい時はすぐキレないで話をする。
特にない
キレないようにするなんて無理だと思う
いちいちうるさく何回も口にするからだと思ふ
親。友達に自分がキレても私は別に何も言わない。一人ぐらいいなくなってもどうってことない。親はもうそれからは話さない。キレないためには…わからない。
気にさわることを、言われたとき、されたとき。プライベートの侵害をされるのが一番ムカツク。キレないためには、1人になって、誰にも会わなければキレルこともないんじゃない。
イライラした時とか、ストレスがたまった時とか…。でもそんなにしょっちゅうはキレない。自分のことだけじゃなくて人のことも考えた方がいいと思う。
いやなことをずっと言われたり、されたりする。いやなことをいっていてもきかない。なにかされてもなにもしない。
人は、自分の事を分かってくれない。でも、自分も人の事を分かってない。そんな気持ちが原因の1つだと思う。
相手の言い方が気に入らない。
自分ではキレないようにしているつもりだ。相手がちょうしにのりすぎた時
家の中が不安でいなため
自分を自分で攻めてしまうから。キレルってのはじぶんでもあまり分からないけど、べつにたいした事ではキレることはない。キレないためにはれいせいになって物事を考えることかな。
何度、同じことをしてもらうのがキレル原因。相手との思いが繋がってたら、キレないと思う！
・じれったい、と感じることがキレル原因だと思います。そう感じたら、自分の好きなことをしてリラックスしたり、よく眠ったりして疲れを取り除けば、抑制できると思います。
ストレスがたまっていると、キレやすくなる。つかれているとき、キレやすくなる。
色々な時にキレたりするし、原因なんてない。そんなのわからない。キレないようにするなんてむり。
あまりちょっかいをださない
周りの人がやるべきことをしないで自分勝手なことをしていると我まできない。でもそういうことはもう何年もない。
嫌な事をされた時。無視すればキレないと思う。
ストレスがたまるとキレル。キレないためにはストレスをためないようにする。
自分が子供な時。でももうへいきになっただけ。
最近あまりきれないが小学生のときよくキレて、そのときの理由は、だいたい自分の思ったとうりにならなかったとき
親に自分の考えていることを言ってもきいてくれない。

友達が自分のちょっとしたミスで私のことをムカツクとか言っていることを聞いてしまいこっちはムカツいた。だから、そういうことを本人にむかって言ったりしないでちゃんと自分に面をむけいってあげればあやまる気にもなる。
もっと、自由にしてほしい。
原因：むかつく人やきらいな人にいやなことをされたりする
すいみん時間をよくとったり、ふだんから、ストレスをためないようにすればいいと思う。
自分が悪いのに、人のせいにして、相手がキレると自分も逆ギレしてしまうので自分が悪いことをしたら素直に謝るとかすればいいと思う。
もっとすなおになればいいはず。…たぶん
キレないためにはストレス発散する。原因は、ちょっとムカつただけで怒るから
人間にキレるなど言うほうがムリ
別にキレても他の人にめいわくをかけなければいいと思うから、特にかんしんはない。ただ、キレてはんざいをおこすのはよくないと思っている。
べんきょうをやっているとムカツク
友達から、ふざけてても色々誤解されたことを言われると、ムカツきます。だから、相手が嫌がることは言わないようにすれば良いと思います
相手の事も考えて会話すると良いと思います。
親がイヤだ！
心をしずめるしかない
無理です！人が人である以上は無理です。人それぞれ意しがあるのだからそれがなくなったら人じゃないです！
ストレスを発散する
ない
先生の態度が嫌だ
原因 祖母がうるさいとき
なし
しらん。
ストレスをはっさんさせること
ストレス！！
そんなその人によってちがうからわからない。キレたい人は、キレたほうがいいと思う。
周りの環境
禁句だと言っている悪口を言われること。言わせないために悪口を言いかえす。
言いたいことは言う！
とくに思いつかない
しらない！
しんこきゅうをするみたいなね
普段言われたくないことを言われても、笑って過ごす
ムカツクから。カルシウムをとる。
・1番いやな言葉を言われた時、ふだんがまんしているのがこみあげてしまつて頭が真っ白になってしまう。・自分が信用している人に悩みがあったら、何でも言い、自分の気持ちをスッキリさせる。
きれないために、日頃から思ったことは言葉にする。
友達関係 気にしないようにする
親におこられて友達にいじめられた時。家ではおこられてもがまんする。友達にやさしくする。
友達が友達のことを傷つけたりされたとき。
自分のことが嫌いだから、自分に嫌気がさして、平気で自分を傷つけるんだとおもう。きついけど。あと、周りの人間がキライっていうのもかなりの原因。ストレスも溜まるし、自分の居場所が家にも学校にも、あるようで実はない。そーいうのに気付いて余計ムカついた。キレないためには、自分を好きになつて、人のことも考えられるような余裕が持てるよーになれば・・・。何とかかなるかな。でも、実は「キレる」ということは存在しない・・・というか、人間がコワレルのは当然のコト。まちがった生き物だからね・・・。欠かん品・・・
わかんない。イヤな事があるから。
・相手から自分の価値観や考え方を否定されたりふみにじられたりした時に発生すると思います。・あと殺したい程憎い人が近くにいるとキレる可能性が高くなる。・やめさせるには合法的にケンカ、(殴り合い)をされるといいと思う。
奴が悪い
きれないためには、自分の言いたい事は言葉を選んでちゃんと言う。
ストレスかもしれない
自分の思いどおりにならない時→話し合いで解決又はがまんする。
たんにんがしっかりしないからキレる
キレた時の記憶が殆どない。
よくわからん。うまく付き合えばよいのでは。
どんな小さなことでもキレると思う。牛乳を飲む(本当にきく)
がまんしてがまんしてそれでもその物事が良いほうに行かなかつたり、相手が間違っているとき。ケンカしてるとき。キレないためにすることがわかれば誰もキレないと思う。だからみんなキレるんだ！！
あいてのせい。自制する。

みんなが冷静になれば、なにもおこらない。
いら2している時に、よけい、いやなことをいわれた時や、自分の言うことをわかってもらえない時。あと、自分がやりたいことがうまくいかない時。きれないためには、相手の気持ちを考える。
仲の良かった、友達が、嫌な、奴のところに、行って、裏切ったこと。自分は、悪くないのに、きめつけられたりしたとき。
キレル理由は、人にいやなことを言われるとムカツクから。キレないためには、すこしは我まんした方がいいと思う。
悪口を言われるとすぐキレル原因になる。いつでもれいせいに？
・自分がうまく言葉で表現できないために相手に誤解されキレル！ ・今後キレないために、相手に誤解されないためにうまく言葉で表現できるようになればいい。
ムカツクことされたからキレた。ムカツクことをさせないようにする。
自己中心的な考えで、ある。友達を沢山つくる。
イライラすることをすぐそこでやっていると、キレル原因になると思う。イライラしてもがまんすることが、いいと思う。
なるべく人の悪口とかをいわない。冷静にはんだんする。
ちょっとしたことでむきになったりするから今後我慢しようとガンバル。
広い心をもとう。と思う。
友だちとのけんか。その友だちを無視する。
なかよくする
ストレスが原因 ストレスをためないようにする
あいてとコミュニケーションをとるときかいが減った。ストレスをためない
ちょうはつなどをされるから。わからない
カルシウムをとる。相手の意見を理解する。
自分の事を何か言われた時？
少しの事ですぐおこること。がまんをすること。
気持ちのどっかで負担を感じるけど、その原因はよく分からない。いろいろつみ重なっている。がまんしないとキレちゃうからがまんする。
先生がむかつくクラスみんなをいやなふいんきにする。はっきりいつてかえてほしい。(担任)
つい姉とちょっとしたことでけんかをしてしまうので気をつけていきたい。
カルシウムをとる。
べつにキレても人間キレないとやっていけないと思う。なのでキレてもいいと思う。
なんかむかついたときに、いやなことがかさなるとき、ばくはつ？するのかな？と思う。どうしたらキレないかは、わかんないけど…わかんない
キレルことはストレスはっさんなので今度とかはないと思う。
これは、その時になんないかわかんない。
先生の問題がある。先生がわるい。先生が変わればいい。
★キレルのは、自分が何かしてそのあとに、言いかえされたことなどに、キレル。★キレないためには、自分が言う言葉を、言う前に考えてから言おうと思う！
原因は分からない。がまんすればキレない。
原因…あいてが自分を理解しようとしないう時。あいてが勝手に自分のせいにし、話をきいてくれない時
自己中心的な考えをしている人に対して。「この人はこうゆう生き方しかできないんだ。」と思える広い心を持つ。
人の一言。すぐに自分の悪口などをいう人など。そういうので、たまに、キレてしまいます。(妹とのけんかの時に)自分だけががまんするしかないと思います。
集団で笑われたりすると、この感じを消したくなるから。
自分のわがまま、相手のわがまま。もっと冷静に自分の意見が述べられる様にしたい。
バカにされた時とかが原因だと思います。今後バカにされたりしてもだまっていれば良いと思いました。
原因は、気持ちがムシャクシャするからだと思います。今後は、「キレル」という形ではなくて、他のことで発散させていきたい。
友達の自分に対しての態度にムカツいた時。2、3人とケンカして、むしられた時。今後キレないためには、友達と仲良くすることが大事な。と思う。
時々、親などに理解されなかつたりすること。落ち着いて、よく考える様にする。
☆親がうるさい時 ☆親に言われる前に(怒られた原因のを)やる。
キレル原因は自分の大切な人がバカにされたりすると！！キレないためには、れいせいになる。
☆少しは、自分もがまんすればいい。
うちは犬をかっているのだからたまに、朝おきたときとかにかまれること。
わかりません。
よくキレルとケンカのくべつがつかない。今まるをしたのは友達とのケンカのときのことでもしそれがキレルということだったらしかたのないことだと思う
原因はわからないけど、今後は何言われてもがまんする。
自分の思いがおりにいかないとき。がまんする
あらそいがないようにしたりかっとなったりしないようにする。でもどうしてもキレてしまうことがあると思う。
どうしてもムリだと思う。
いじめをなくす。

まわりの人がちょっといやいやなことをゆわなければキレることはない。
おちよくられたから。我慢すればいい
親におこられるとキレやすい。いやなことを言われても気にしない
キレる原因：ストレスがあるとき。キレないためには：がまんする
ムカツクときにキレる。キレないためにどうするかなんて、わかるわけない。
自分がなにかいわれたりしたとき。自分でがまんする
それはわからないと思う。誰にだって自分の思い通りにいかなかったり、自分の事をけなされたりしたら嫌な気持ちになりそれについてカッときてしまうことがあると思う。
カルシウム不足だから。牛乳をのむ。
嫌な事されたとき。冷静に物事を考えるようにする
睡眠不足だからよくねる
イラ2してるとき。
やっぱり人間だからキレる事はある。キレないまま、そのままにしてるとストレスもたまると。
・男子のいじめ ・兄弟関係 ・以上のげんいんをなくす
相手がおこりそうなことをゆう。そうゆうたいどをとる。
自分がいけないことをしたのに注意されるとすぐにキレてしまう。もっとがまんできるようにする
人があまりに嫌なことをしてくるから。今後あまり深刻かわからずにすればいいと思った。
心は感情的でいいけど、脳は常に冷静じゃないとダメ
相手が自分がやっていないことをやったというとき。今後キレないためには、相手を無視しようと思う
まわりが悪いと思う
相手が自分にいやなことをしてきたり、自分が納得できないことがあると今後もキレてしまうとおもう。
キレないなんてぜったいムリ！
キレないためにというのはわからない。おもいどりにならないとキレぎみ
自分の思い通りにならなかったとき
あまり変なことを言われても気にしない
日頃のストレス。ストレスをはっさん
キレないためにはがまんする
ビタミン不足。ビタミンをたくさんとる
ムリ
自分でがまんすることも大切だと思うけど他の人も他人のことをもう少しきづかってほしい
相手のことも考えてがまんすることだと思う
友達にそうだとすればいいじゃない？
ストレスがたまっているからキレるんだと思う。ストレスをあまりためないことだと思う
がまんが一番
嫌なことを言われた時
自分の気持ちがおさえられない
もっとやさしくなって親らいさせるようにする
自分の思うとおりにならないとダメな性格なので今後は自己中にならないようにする。
けんかしない
けんかをしない
今後キレないためには気持をおだやかにする
たぶんストレスなんかでキレると思う。1回か2回しかキレたことがないから分からない
もうちょっと相手のことも理解しようと思う
友達などに自分がいやなことを言われたり、やられたりすること。口で言う。無視する
別になし
からかわれるから
あまりどんなことでも気にしないようにする
がまんをおぼえる
小学校の時1~2回キレたことはあるけど中学になってなるべくおこらず受け流す
思い通りに進まないのが原因、れいせいになり自分が悪いと反省する。
くだらないことでキレる。そういうことを気にしない
ストレスが原因だと思う。広い心を持っておこらないキレないように
自分の中にためすぎないこと。広い心を持つこと。周りもみてあげること
自分に原因があると思う。やつあたりみたいな感じ
心がせまいからキレる。もっと広い視野で物をみればキレないと思う
自分の性格、自分が悪い。がまんがたりない。がまんする。
自分で気をはらす
自分に対していやなことをやられたり、言われたりすること。しつこくきいたり、いつてくること。自分の思い通りに行かないから。しゅうせいは無理だと思う。
気持ちをおさえて我慢することでおだやかな性格にしていく
おさえる
けんかするとき、自由にしてほしいこと
ちょっとしたことが原因、がまんする
けんかする
自分と相手の意見を照らし合わせ最前をつくす

その時に
話が合わない
ストレスがたまってると思う。ストレスをためない
あいてがむかつくこうどうをしたとき
相手の気持ちを理解する
自分を落ちつかせる
親におこられたとき、おこられないようにする
ムカツクことばかりでじぶんのおもいどうりにならないから。今後はどうすればいいか分からない
自分のいやなことをされてがまんできなくなったから。ないことをつくっていわれたから。友達にそうだんする。
親がうるさくいうから
もつとがまん強くなる
ムカツクことがあるから
何か言われたとき（いやなこと）とか、行動（いやなこと）もとられた時。カッとしてもがまんする
親に注意されたときとかがある
キレる原因はまわりの環境が悪いからだと思う。親は自分に対してグチグチ言わないでほしい。親にいろい言われるとムカツクしウザイ。後は友達に相談したりすればいいと思う
妹かとケンカして親に怒られる。親とかにおこられる時、勉強しろとかゆってゆうとき
自分が気にしていることを言われたり、楽しみをうばわれたりするとき。世の中にはそういう人もいるのだと思って気にしないようにする。
うるさい人にいやなことを言われた
自由の思いどおりにいかなかったり、いやなことを言われるときなどどうすればいいか。思いやりを持ついやなことをされたとき。がまんする
短期でこっちは何とも思っていないのに相手を変な態度でいるとき
なぐられたとき→相手をおこらせない
いやなことを人にいわない
キレないように努力する
ムカツクやつがいるから。その人さえいなくなればキレないと思う
いやなことをいわれたとき
楽しいことをする
ストレスがたたくさんたまっていたりするから。キレないためには好きなことを自由にたたくさんすればいいと思う。
どうにかする
キレる原因は友達関係
自分の考えが自由にならないからキレるのだと思う。思い通りになる世の中になれば大丈夫だと思う
キレないためには相手をきずつけなければいいと思う
このよにムカツクやつがいるかぎりキレつづける。
自分がいやな友達とはかかわらない
何かいやなことを言われたらむしする
キレる
いじめられないようにして生活する
すいみんぶそく
自分のいやな所をしつこくゆわれること。今後はみんな人のいやなことを言わなければ・・・
原因は自分にとってぜったいいわれたくないことを言われたりするから
文句などを言われて知ったとき、文句などを言われたい行動をする
シラナイ
ストレスがたまっている
ムカつくことを言われたから。みんなで仲良くすること
無効が完全にわるくてやめろといってもやめない時
自由が短気だからなると思いますが。今後キレないように短気をなおしたいと思いがいます。
周りにいる人が何も言わないでほしい
原因は相手がムカつくとき。キレないためにはムリ
思い通りにならないときやけがして動けない時。だれか、からちゅういされた時。もつと気が長くなるようになる。けががなおるようにならば
原因は人から言われたムカツイタ言葉。話し合いで自分の意見を言う
みんなで仲良くすればケンカもなくキレることもなくなる
たしょうなことはガマンする
親が勉強しろしうるさい事。先生がうるさい事。先生がおどしてくる事。先生がウザイ。他の生徒に悪口を言われた時キレないことは無理だと思う。女子がうるさい
他の人が自分でいやがらせのようなものをした時。キレないようにするのはむずかしいからたぶん無理
少しのことで「ムッ」となってしまう。何か言われてもガマンする。
友達がマジでムカツク（うざい）。親がうるさい、ムカツク、ウザイ。最近キレないようにガマンして。小学校よりはへった。がまんするっ？と回数？がへる？
キレる原因は、相手が悪いと思う。キレないのは無理だと思う。みんな自己中だから
相手をバカにすることが原因だと思う。キレないためには冷静になることだと思う

相手が限度をこえてしつこかったりせめてきたとき。自分をおさえてうけながす
原因はカルシウム不足だと思います。キレないためには、もっと牛乳を飲もうと思っています。
いじめとかことばずかいをなおせばいいと思う
がまんがたりなかった
いろいろなストレスがたまったらキレると思います。
親とかわかってんののに何回もいってきてムカつく。親との自頼関係を作ろう
相手がキレたから自分もキレた。今後キレないようによく考えて行動する
自分自身をしっかりとして冷静にする
なるべくがまんして、人に話をきいてもらったりする
自分のことをしっかり聞いてもらいたい人に言えなかったり、いつも元気に外で遊んでいない。ほかにも しっかり寝ていない。食事をしっかりとっていない。自分のことを笑ってくれる人を持って何でも言える 人を作り安定したちゃんとした生活をする
自分がいやだと思ったとき
心によゆうを持つ
しっかりとした状況判断
心をおだやかにし楽しくすごしてなるべく相手のかなことをいわないしない
自分にとって一番いやなことを言われたときにきれると思う。今はもうキレる事はないと思う
自制心をつける
相手が自分を理解してくれないから。自分が短気だから。がまんする
自分の言う道りにならないとキレると思う。どうするか…は後で後悔するのでよく考えてこうどうをすれ ば…。
ストレスをためさせないで、気分転換などをする
まわりの人達のこと。まわりの人達を理解しようとする！
イライラしないような、食品をよりとりいれて食べる。いっそうがまんを身につける
自分のことをゴチャゴチャ言われるとキレる原因になる。反こうきだからしょうがない。
キレることはしょうがない
気持が少しこうふんしているとき。イライラしてる時。相手のことを考える
原因は自分の気持ちが不安定なことなど。自分自身の問題だと思う。今後は、キレそうになってもがまん する。相手のことを考える
元気よくあいさつ、へんじをする。我慢する。いやなことをやられたら無視をする。考えをかえる。いや なことはすぐ忘れる。きにしない
自分のにんたいの限界が小さいから
ストレスがたまりにたまったら
個独になる
自分の意見がとうらなくてすぐキレる人がいる。やっぱり今どきの人は自己中心的だからキレやすいんだ と思う。ストレスもあると思う。がまんがいきにはばくはつしたとき。
ねぶそくのせいでイライラしてしまっておこりっぽくなったのが原因だと思います。キレないためにはた くさんすいみんをとるべきだと思います
健やかに自分の意見をちゃんと持って日々の暮らしをがんばる
自分の思い通りにならない、相手の行動がムカつく…。など、そうゆう自分に対して自分でムカついてい るのを相手にあたりするのだと思う。
自分と相手がおたがいに分かり合えればいい
自分にとっていやなことを言われたとき。心を広くして、あまり気にしないこと
誤解をまねくような行動、言葉をしてきたから（今後はちゃんといいかわるいかみきわめる）
普段から落ちついて行動し、冷静さを身につける。イライラが積み重なったとき
いろいろなことをどんでん言ってきたり、わかっていることを何度も言われたりするとき。友達などをぶ じょくしたり、大切な人の悪口を言われているとき
相手が悪い。ガマンする
自分がやっていることをじゃまされる時
自分にはわるくないのにおこられたとき。自分のせいにされたとき
キレないためにはおちついてかんがえなおしてみる
ストレスがたまっているから。キレないためには、週に1回ぐらい自由にしたらいいと思う
友達が勝手なうわさをする。授業中うるさい人がいる。掃除を邪魔する人がいる。
原因→人のいやがることをするからキレてしまう。今後→人のいやがることはしない
精神的に未熟でいつまでも（からかっていた人を）相手にしていたためと思う。精神的なところはしょう がないし時間が解決してくれると思う。後はいやがらせをしてきたら、相手にしない、あまり気にしない などしていれば（多分）大丈夫だと思う
いやなことをいわれたとき。気持ちを落ちつかせて冷静に判断する。
なぐられてもあていどがまんする
よくわかんない
自分が悪い所思ったらすぐにあやまる
大人がキライ。特に先生がキライ。信じてくれない人がイヤ
自分をちゃんとコントロールできないからだと思う。もっと自分を知ることが大事
自分にとっていやな事をされた時や言われた時。お互いが思いやりをもった方がよい。
今までもこれからもキレると思う

ともだちかんけい
相手のことをかんがえてこうどうする。
いちいち気にしない
頭にきてどうしようもなくなってしまった場合に、頭の中がからっぽになって、何か行動を起こそうとする
いちいち言われたことを気にすること
原因：カルシウム不足。点数社会で何事でも人と比べられてしまうから。キレないこと：精神をきたえる。他人の人にいやなことをしない、いわない。
他の人が悪い
相手の事をよく考えないこと。もっと心をおおらかにする
逃げる
キレないために日頃から心をきたえたい
自分の外見など人と違うことを言われてバカにされたりすること。
なるべくみんなの意見にも目を向ける
何にでも冷静に
ちょっと冗談を本当のことだと思ってしまうこと。カルシウムが足りないこと。～対策法～冗談を聞き流す。牛乳を飲む。相手にしない
カルシウムがたりないと思う
もっと心にゆとりを持つことで自分をせいぎよする
わからない。その時によってちがう
精神が限界まで達したから
いやな思いをしたとき。親切にしてもらいたい
妹のせきんをわたしにおしついたり、妹がわるいのわたしにわたしのせいにするときにキレたりする。親の「姉なんだからガマンしなさい」っていうのをやめてほしい
なんかムカつくことが多い。キレないためにはキレルもんはキレルから仕方ない
精神的に疲れてしまったとき。自分の存在がどれほどちっぽけかと思ったとき。自分の頭が悪いと感じたとき。もうちょっと気持ちゆとりを持つ
相手の言動
ガマンできなくなるからやな事や変なことをひとにしない
いろいろゆわれなければ
私は少し短気だと思うから、少し、ガマンをしていきたいと思います。
日頃わるくちを言い合わない
他の人と意見が合わないとき。わるぐちを言われたとき
ストレッチをはっさんさせるところがあるといい
原因は自分のことを分かってくれる人がいない
相手がひどいことをするとき
むかつくから
気が短いこと。もっと気長に生きる
原因はすごくキレルし短気ということで、キレないためには自分で自己かんりをしっかりとする。
相手の思っていることをちゃんと理解することだと思ふ
キレたときはたぶんおたがいさまだからしかない
もっとおちついてれいせいにはんだんすること
自分の意見をはっきりさせる
自分自身も言葉遣いを丁寧にしたたり、やさしく接する。
キレないでれいせいにはんだんすること
もっとふだんの生活で冷静をやしなっていき、キレルんじゃなく注意とかでかい決したい。もっと考えと生活する
相手のことなどのことをよく考えて、話もちゃんと聞く
ある程度のことはがまんする。それでもだめなら先生に言うこと
親などの大人の勝手な行動、言語。自分でがまんする。大人が子供のことを考える
相手にバカにされたりしたとき、もっと心を落ちつかせる？
もう少し「がまん」が必要だと思う。また手を出さないように、話し合い（言葉）で解決したほうが良かった。キレないためには、もう少し冷静になってよく考えて行動したほうがいいと思ふ
いやなことがあってむかむかしているときに嫌なことや誤解されたりすると、カッとくるんじゃないかなと思ふ
がまんできないのが原因でせいしんめんをもっと強くすればいいと思ふ
まわりのたいど
キレルのはストレスとかがだくさんたまっていたり、いろいろがまんしているから。キレないためにはストレスかいしょうして、言いたいことをすぐにいえるようにする
イヤなことをなくす
自由にくれて、何も言わないでほしい
心身の状態を十分に休ませる
原因はよく分かりませんが、今後について別の視点からでもものごとをみることができればいいと思ふ

自分の思うようにいかなかったりするとキレたりするんで、そうゆう自分のことだけじゃなくて人のことも考えて行動していきたい。あと、ストレスがたまっているとキレやすいと思う。いろんなことをこまかく考えこまないようにすればいい。らくにらくに…。
自分の気に入らないことを言われた時。できるかぎりがまんして、別のことでキレないようにしようとする。
ムカつくことをいわれたりするとキレるかな。がまんしかないんじゃない。
関係ない人に文句を言われたから。訳も分からず怒られたから
気持ちをおさえるようにこころがける。つねに冷静さをこころがける。
あんまりおこらないようにする
楽しく、きらかに生活する
人にやな事をいわれたから。キレないようにがまんする
人はちゃんと話してんのに、そっけないたいどをされた時にキレると思うので、そっけないたいどをされる前に、本当に真面目に話しているのを、伝えるようにする
感情がうまく言葉にできない。相手の先入観。わたしの考えを否定する。どうすればいいかなんて口だけで結局そうなるときはなってしまう。ただすこし視野をひろく持てばいいと思う
少しがまんする
ストレスが原因→カルシウムをとる
カルシウムをもっととる
原因はよく分からない。今後キレないためには、その人がいなくなるしかない。もうがまんできないから。
心をおちつかせるようにする
がまんがげんかいにきたとき。どうしたらいいか分からない
自分中心のひとや口だけの人にキレると思う。あまり真剣にとらえない
プライドをきずつけられたとき
自分がまだまだ幼いからだと思う。キレないためにはとにかくがまんして相手に嫌だった部分を直してもらおうように言う
勉強面や自分に自身がなく、自分のじしんないところを言われてしまうとキレてしまう。今後はもっと自分にじしんをもっていきたい
度にもよるが、キレる事は別にいいと思う。だってそれは自分を出しているしょうこだから
少し自分も悪いと思いますでも親がちょっとのことでどなったりするのは良くない。ほかのかいしょう方法を見つける
心の精進状態が不安定なときにキレてしまう。改善：イヤな方ばかりみず、物事を良い方向へ持っていく
勉強などがうまくすまないとき。イライラしてくる
親の言葉、友達言葉、自分自身が原因。冷静でいればいいと思う
やってほしくないことをわざとやったりキズつくことを平気でやったりががまんできない。けどすぐおさまるときはその時でがまんしたいです。
がまん強くないところ
その人の周りのじょうきょう
ストレスをためないようにする
自分を理解していないから。意見をきかないから。理解してくれるようにする
いろいろかんがえてこうどうする
自分の思い通りにいなくてムカついたとき
いやな言葉
一例で自分が失敗してしまったことをしつこく言われたりしたとき
自分にとっていやなことがあったとき。キレないようにがまんする
原因…はらがたつから。ストレスはつきんをするようにする
わかってくれないから。もう少し大人になりがまんする
自分が頭にきたとき、がまんする。
ストレスがたまったりするとイライラしてしまうことがある。できるだけイライラしないようにする
友達などの対人関係がうまくいかないとき。もっと自由に自分の言葉で思いを伝えること
イライラ
キレないようにする
たったったー
カルシウム不足
ストレスがたまるから。ストレスかいしょうをする
自分自身に対して嫌になったりするとき。自分をもっと知る
原因なんて分からない
すいみん不足
いやなことがあった時。おおらかな心をもつこと
もっと牛乳を飲む(カルシウム)
友達と仲良くする
ストレス、ストレス解消
原因は気が短い。今後はすぐにおこるのではなく、心の中ががまんする
友達にいやなことを言われたとき
カルシウムを沢山とる

自分の思い通りにならないからだと思う。少しは相手の気持ちを考えるようにすればいいと思う
いやなことがあつたらか→もっと心を広くして見る
原因は本当ささいな事。キレないためには感情をおさえる
ちょっとしたことなら少しくらいがまんする
カルシウムをとったほうがいいと思う
短気だから。無理だと思う
わからない。突然「キレる」
心身ともに成長してないのだと思います。自分のことだけじゃなくて、相手の気持ちを考えて行動していくことが大切だと思います
ふつうに生活する
沢山のことがあっていそがしく、からだもつかれてたりするとキレやすくなる。「キレない」ということはむずかしいと思う
言いたいことを言い合える友達をつくる。心を広くする
原田 相手。世の中、政治家
ストレス、ビタミンを多くとる
がまんする事とカルシウム不足
イヤな先生がいるから
腹が立つから。がまんする
何回も言ったりやったことなのに分かってくれない。もっと分かりやすく丁寧に物事を扱う心が必要だと思う。
ムカつくことが多い。→かムカつくかつが多いだからキレないのはムリ
自分にムリをしないことです
「キレる」のを少しでもなくすには、気持ちを明るくするとか、たまに、気分転換する。
平々凡々な暮らしをしていて広い心をもつこと
がまんする事が大切だと思う
全てをかんぺきにこなそうとしたり、それを相手に要求したりして、それが思うとおりにならなかったときキレる。もっと相手や自分の力量を理解する。
十分なすいみん？前向きに考える？しゅみをいかす。友達とはなす。
短気。できるだけ気にしない
よく分かりません。キレないためには落ちつくことが一番だと思う。
原因はいやなことを言われる。なおすには言葉に注意する
もっとお互いの気持とかを考えて、感情的になりすぎないこと
ストレスのたまりすぎ
思いどおりにいかないときによくある
なるべくイライラさせないようなかんきょうをつくる
わかんない
キレなくなる方法はない
ひごろから自分の思いをはっきりいう
自分がみじゅくだから、心を開く
人のことを考える
別にない
まわりにはらがたつ
ストレスがたまらないようにする
心を広く持つ
もっと周りの人の気持ちも考える。悪いことばつかな時
いろいろ言い合える友達が必要
我まんのできなさ
ストレス、日本が自由すぎる
とくにない