

かすみ草

～ありがとう～

メンタルヘルスタより
尾張旭市立東中学校
平成28年9月
第3号
発行担当者 山田佳奈

いよいよ2学期が始まりました。

1学期はさまざまなことがあったのではないのでしょうか。1年生は初めてのテストに、緊張や不安が高まったのではないかと思います。2年生・3年生もキャンプや修学旅行がありましたね。それぞれのいろいろな経験が、大切なものになっていたらいいなと思います。

怒り感情の向き合い方

怒りってなんだろう？

気持ちの中の一つ「怒り」とはどういうことか、みなさんは考えたことがありますか？

「友達から悪口を言われた」「仲間に入れてもらえなかった」等、嫌な気持ちになるとイライラしてしまって、つい怒れてきてしまうのではないかと思います。

怒りはよく悪い感情として扱われてしまい、怒り感情は表現しない方がいいのではないかなと思う人もいるのではないのでしょうか。

しかし、怒り感情は自分の心の中を見つめ、認めるためにとっても大切な感情の一つです。

今回は怒り感情について書いてみたいと思います。



怒りはコントロールできる

みなさんの中には「怒りっぽい性格がいや」という人もいるかもしれません。

しかし、怒りはコントロールができる感情です。怒りが生じる前に何らかの感情がそこには起きています。

例えば「大切な試合なのに、審判の判断で負けてしまった」という時に怒りが生じた場合は「悔しい気持ち」「悲しい気持ち」「なんで？」という状況がうまく理解できず、混乱した気持ちなどが怒りとなって現れます。

また、今宿題をしようとしたのにお母さんから「宿題は？」といわれて怒れてくる時もあるのではないのでしょうか？そんな時は「信用してくれていないのではないかな」という不安を抱いているのかもしれませんね。

怒れてきてしまったときは、“どうして今怒れてきているのか”を考えてみると理由が分かってくるかもしれません。理由が見つかり、相手にも伝えやすくなりますね。

絶対にしてはいけない 怒りの表現のタブー

- ① 自分を傷つけない
- ② 他人を傷つけない
- ③ 物にあたらない



相手を傷つけると、自分や周りの人にも迷惑がかかってしまったり、大きなけがにつながったりする可能性が考えられるため、やめましょう。

もちろん、自分を傷つけるのもだめです。

物にあたると、最初は小さいものですっきりしますが、どんどんエスカレートしてしまう可能性があります。物にあたることもやめましょう。

上手な怒りとの付き合い方

- ① その場を離れて落ち着いてみる
- ② 何度か深呼吸を繰り返してみる
- ③ なぜ怒れてきたのか、自分の気持ちを確認する
- ④ どうしてほしかったのかを考えてみる
- ⑤ 第三者に話して見てアドバイスをもらう



怒り方を一緒に探してみませんか？

「怒り」はとても大切な感情の一つです。しかし、一つ間違えてしまうと対人関係に亀裂が生じたり、物を壊してしまったりして、後悔をして余計に自分を傷つけかねない感情でもあります。もし、怒りの感情のコントロールの仕方が分からないという人がいたら…一度相談室に遊びに来ませんか？一緒に怒り方を探すお手伝いはできると思います♪

| | |
|--|--|
| <p>スクールカウンセラー</p> <p>9・10月の来校予定について</p> <p>9月…12日・26日</p> <p>10月…3日・17日・24日・31日</p> <p>《在校時間:13時～18時頃》</p> <p>～利用可能時間～</p> <p>生徒の皆さん : 昼放課または帰りのST後</p> <p>保護者の皆様 : 在校時間内であれば可能です。</p> <p>窓口は担任、もしくは担当の田村となっておりますので、都合の良い日にちと時間をお伝え下さい。よろしく申し上げます。</p> | <p>心の相談員</p> <p>9・10月の来校予定について</p> <p>9月…10日・14日・17日</p> <p>21日・28日</p> <p>10月…1日・5日・8日・12日</p> <p>15日・19日</p> <p>《在校時間:11時～16時頃》</p> <p>～利用可能時間～</p> <p>生徒の皆さん : 昼放課または帰りのST後</p> <p>*生徒の皆さんが気軽に相談室に来てくつろいだりお話ししたりできるような場を作っています。</p> |
|--|--|