

相談室だよ!

柏市立土中学校

2020年7月21日

NO, 3

7172-4807

学校が再開され、一斉登校が始まって1ヶ月が過ぎました。まだ以前の日常どおりというわけにはいきませんが、現在の生活にも慣れてきたのではないのでしょうか。

学校に来ると直接友達と話せて楽しいと感じる一方で、たくさんの方が同じ場所にいることにイライラすることもあるかもしれません。今回は怒りと上手につきあう方法について紹介します。

まず「怒り」について正しく理解しましょう。怒りの原因は、自分自身のゆずれない価値観（「〇〇すべき」）にあります。私たちはさまざまな経験を通してきた、「〇〇すべき」という価値観をもっています。そして知らず知らずのうちに、それが誰にでも通じる常識、当たり前のことだと思いこんでしまいがちです。しかし実際は、人それぞれ違う「〇〇すべき」をもっているため、すべてが自分の思いどおりになるということはありません。そこで、自分の理想と現実ギャップを感じ、怒りが生まれてしまうのです。同じできごとに対して、その人がもつ「〇〇すべき」に応じて、怒る人もいれば、怒らない人もいます。怒りを選んでるのは自分自身、ということをまずは意識してみましょう。

怒りの仕組みがわかったら、次は怒りを感じたときの対処方法と、怒りをコントロールする方法を学びましょう。

【怒りを感じたら】どんなに強い怒りでも、**ピークは長くて6秒**と言われていきます。ここを越えれば、落ち着いて対処できるようになります。

- 「ストップ」と心の中で唱え、頭の中を真っ白にして思考を停止させる。
- 数を数えて、怒りとは違うことに意識を向ける。100から3ずつ引くなど、

少し考えないといけないような数え方のほうが効果的。

- 自分を落ち着かせるためのことばを事前に用意しておき、イラッとしたときに心の中で唱える。
- ゆっくり腹式呼吸をして、気持ちを落ち着かせる。鼻から4秒ほどかけて息を吸い、8秒ほどかけて口からゆっくり吐き出しましょう。

【怒りをコントロールするには】怒りの強さに点数をつけます。駅のホームで並んでいるときに列に割りこまれ、イラッときたとします。このとき、「この怒りは何点だろう」と考え、「(10点満点で)2点ぐらいかな」と思えば、「なんだ、たいしたことなかったな」と冷静になることができます。また、点数をつけているうちに、怒りのピークの6秒が過ぎ、怒りにまかせた行動をとらなくなるというメリットもあります。日頃から、怒りを感じた「日にち」「場所」「できごと」、その状況について「思ったこと」、そのときの「怒りの強さ」に点数をつけて、どこかに記録しておくのもいいですね。自分はどんなできごとで怒りが強くなるのかが見えてくると思います。できるところから少しずつ続けて、怒りと上手につきあっていきましょう。



紹介した方法を試してみたけれど、うまくいかなかった、イライラすることよりも何となく不安に感じることのほうが多い、やる気が起きない、など、気になることがあれば、カウンセラーも利用してみてください。

※1学期の開室は、28日(火)が最終になります。

【2学期の開室予定日】

8月25日(火)

9月1日(火)・8日(火)・15日(火)・29日(火)

10月13日(火)・20日(火)・27日(火)

11月10日(火)・17日(火)・24日(火)

12月1日(火)・8日(火)・15日(火)

カウンセラーは、火曜日4時間目から学校にいます。