

心の教室だより

一宮市立中部中学校 心の教室

スクールカウンセラー

スクールカウンセラー

心の教室相談員



2月号

こころの豆知識



みなさんは、最近何かにイライラしたり、つい腹を立てたりすることはありましたか？
私たち人間には様々な感情が備わっていて、【怒り】もその1つです。怒りは、誰にでもある自然な感情で、それ自体が悪いものというわけではありません。しかし、怒りの表現の仕方を間違えてしまうと、周りの人との関係を悪くしてしまうことがあります。そのため、怒りの気持ちとどう付き合うかということはとても重要です。

怒りは“第2の感情”と呼ばれるもので、怒りを感じる前に「不安」「悲しみ」「恥ずかしさ」「寂しさ」などの“第1の感情”が隠れていることが多くあります。こうした気持ちに自分で気付くことができなかったり、どうしていいか分からなかったりすると、心が反応して【怒り】として現れます。つまり、怒りは自分を守るためのサインでもあるのです。

こういう場面で役に立つのが、【アンガーマネジメント】です。アンガーマネジメントは「怒らない方法」ではなく、怒りをコントロールするスキルです。例としては以下のようなものがあります。

① 6秒間、深呼吸をする

怒りのピークは6秒とされています。ゆっくり深呼吸して、気持ちが落ち着くまでの時間を作りましょう。

② 自分の気持ちを言葉にしてみる

「今、〇〇ということに私は怒っているんだな」と心の中で言葉にしてみると、客観的に捉えることができ、気持ちを落ち着かせることができます。

③ その場から少し離れる

物理的にその場から離れてみると、気持ちが落ち着きやすいです。離れることが難しいときは、「水を飲む」「窓の外を眺める」など、クールダウンの時間を取るのも効果的です。

④ 完璧を求めすぎない

自分に対しても、人に対しても「こうあるべき」という思いが強すぎると、ずれが生じたときにいら立ちを感じやすくなります。「まあ、いっか」の気持ちをもつことも大切です。

怒りをコントロールできるようになると、周りの人とのトラブルになりにくいだけでなく、自分の気持ちを落ち着いて伝えられるようになり、心も軽くなります。ネガティブな印象をもたれやすい怒りの感情ですが、決して悪いものではなく、自分の心からのメッセージでもあります。怒りと向き合うことは、自分を知り、自分自身を大切にすることにつながります。もし、そんな場面があったときは、参考にしてみてくださいね。