



“こころ”のサポーターだより

友達の言葉にイライラしてしまうことはありませんか？

「アンガーマネジメント」を知っていると、「怒り」で八つ当たりをしたり、自分を理解してくれない相手への攻撃的な態度をコントロールできるようになります♪

<怒りの理由は、理想と現実のちがひ>

😊 理想 = 「こうあるべき、こうしてほしい」 ⇔ 😞 現実 = 「そうじゃない」「してくれない」

怒りを発する前に、私たちは悲しみや悔しさ、不安などの感情をため込み、器がいっぱいになってしまうと、「怒り」があふれ出てしまうのです。

<今日からできるアンガーマネジメントの3つのテクニック>

① イライラしたら6秒待つ

怒りは衝動的に出てしまいがちですが、衝動性をコントロールすることで、ストレスを避けることが可能となります。**怒りが生じるピークは6秒だ**と言われており、6秒を過ぎると、怒りの衝動性は収まってきます。怒りを感じた6秒以内に行動を起こしてしまうと、「物に当たって壊す」「相手にひどい言葉を言ってしまう」など後悔することになってしまいます。

怒りを感じたときに6秒待つことに慣れ、その6秒をやり過ごすために、深呼吸をして心を落ち着かせたり、その場から離れるなどの行動をしてみましょう。また、なぜ怒っているのかを紙に書き出すことがおすすめです。

② 「～するべき」の線引きを広げる

怒りを感じる時は心の動きだけではなく、考え方も関連しています。私たちは、「～するべき」という自分の中の価値観をもっており、自分の考えどおりに他人が動かないと、怒りを覚えるものなのです。

そのため、自分が考える「～するべき」と他人が考える「～するべき」には、ちがひが存在することを理解することが大切です。そして、相手の価値観に対して、自分と異なる考え方もあることを発見し、何もかも100%を求めないという考え方をもつことが大切です。

③ 自分で出来ることに力をそそぐ

自分の行動面に気を配ることに力をそそぐことが重要です。

つまり、自分で行動できることにのみ目を向け、自分の力で行動のコントロールができない事柄には、エネルギーを使わないようにするのです。

たとえば、電車が遅れると、イライラすることもあるでしょう。しかし、電車の遅れは自分でコントロールできません。自分の力でコントロールできない事柄に怒りを感じても、無駄なエネルギーとなるので、このことを理解すると、怒る必要がない場面では怒らないということができるようになります。

不必要な怒りは、自分の気持ちを苦しめるだけではなく、他人との関係も壊してしまうことが多いものです。アンガーマネジメントを身に付け、上手に怒りをコントロールし、自分も他人もストレスのたまらない生き方を目指しましょう。

参考資料: 「アンガーマネジメントの意味とは」久木田(くきた)みずづ

(裏面につづく)



今回は、「怒り」の理由とアンガーマネジメントのテクニックを書きましたが、
次回は自分の怒りのタイプとその沈め方をご紹介します。
大切な友達やご家族と一緒に学んでみて下さい。



“こころ”のサポーターの部屋ご案内

場所：港南中学校校舎2階（職員室後方ドアの前）
開いている曜日：火曜日・木曜日

困っていること、悩んでいることがあったら、
ひとりで抱え込まずに、一緒に考えていきましょう。

電話での相談も受け付けています（火曜日・木曜日）

★ご予約は下記に★

職員室代表電話番号：03-3471-0238（副校長、学年担当）
“こころ”のサポーター直通電話番号：03-5462-9100（火・木）

