



令和3年11月
港区立港南中学校
校長 佐々木 希久子
“こころ”のサポーター

“こころ”のサポーターだより

皆さんは、怒りを感じた時にどうしていますか？

怒っている時は「相手が悪い。なぜ自分のことをわかってくれないんだ。なぜ相手は自分の言う通りに動かないんだ」などと思うのではないのでしょうか？

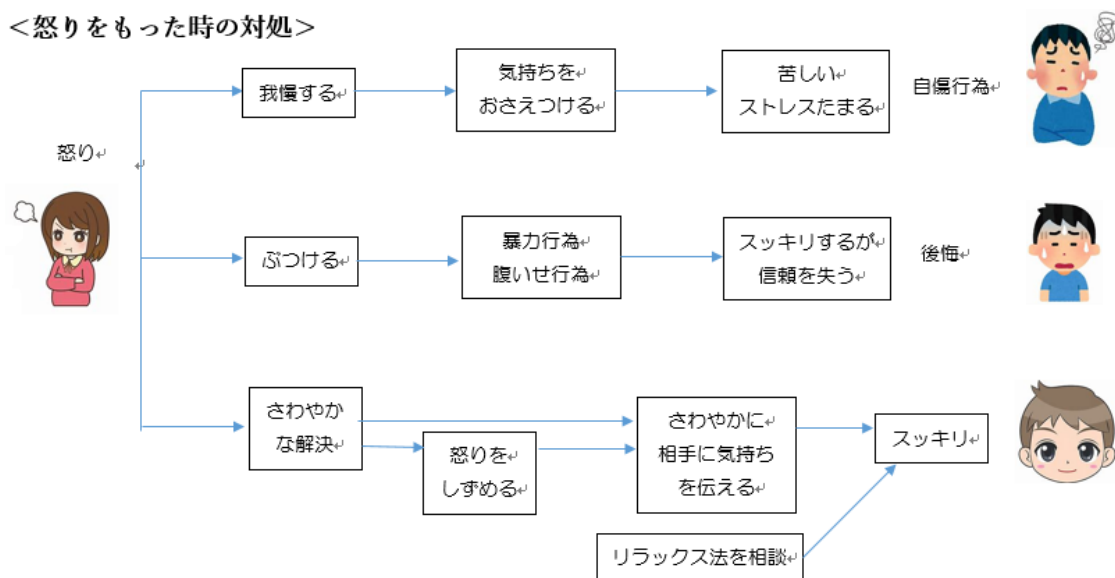
怒りは、相手が自分の思い通りにならないから不愉快になる感情です。怒りを言葉で物や人にぶつけることは「暴力行為」です。反対に、怒りを自分にぶつける「自傷行為(自分を苦しめたり、リストカット等)」は、精神症状(うつ、摂食障害、心身症等)につながることもあります。暴力行為や自傷行為は「この気持ちを理解してほしい」という悲鳴です。

それらの行動をとることで、友達を失ったり、「暴力的な子」と非難されたり、「危険な人」と言われたりして、よけいに困ったことになります。

怒りを感じた時は、我慢することでストレスをためず、相手にぶつけることで後悔しないようにしましょう。

そのためには、怒りの頂点(6秒以内)で相手を攻撃せず、気持ちが落ち着いてから冷静に伝えましょう(下記の図のスッキリ)。

<怒りをもった時の対処>



参考資料: 「アサーショントレーニング 自尊感情を持って自己を表現できるための30のポイント」田中 和代著 / 黎明書房

“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、
一緒に考えていきましょう。

保護者の皆さまへ
お子さんに対する心配事や登校しぶりなどでお悩みがあれば
ご家族だけで抱え込まず、気軽にご連絡ください。
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)

※ “こころ”のサポーター以外の者が出る場合がありますが、ご容赦ください。
い。すぐにお継ぎいたします。