

音戸中学校区スクールカウンセラー 濱田彰子



こんにちは！

あつという間に秋も本番。気候も変わりやすいですね。気圧の変化は体調に影響します。意外と知られていませんが、頭痛や起きにくさ、だるさが出ることもあります。ある意味で、身体は心より正直。忙しくても、自分の体調にも気をつけて。

今月のトピック

突然ですが、最近怒ってますか？



今回

イラつく！

とも多いで

ムカつく！

こんな言葉よく聞くし、口にするこ

すよね。

この気持

ちは、いわゆ

る“怒り”です。

は“怒り”について考えてみましょう。

うざい！



“怒り”って、何？

怒りは、「これ以上は自分が傷つく」と感じたときに生まれる、とても自然な感情。おならやくしゃみと同じように、自分の意思とは関係なく出てくるものです。

どんな動物も、自分の身を守るために怒りますよね。怒りは、あなたを守る大切な感情なのです。

ただ、強い感情なので、取り扱いには細心の注意が必要です！

※取扱説明書（トリセツ）は下にあります



“怒り”は悪いものなの？

よく「怒っちゃダメ」とか「腹が立ってもガマン」って言われるので、怒りは悪いものと思っ
てませんか？ だけど、怒りはなくすることはできないし、自分の大切な気持ちの表れです。気
持ちに「よい」とか「悪い」とかはありません。怒りは自分を守るためのもの。怒りたい時には
怒っていいし、怒る必要のない時は怒らなくていい。問題はどうか表現するかなんです。



“怒り”のトリセツ

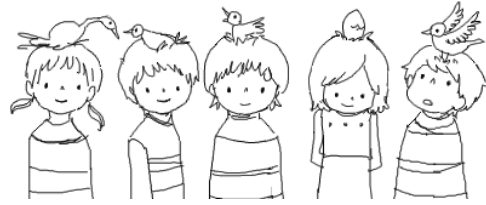
- ① 自分が怒っていることを感じる。
- ② なぜ怒ったのか、どうしてほしいのか考える。
- ③ ②を相手に伝える。

これだけなんだけど、とても難しい。なにしろ怒りの気持ちは強い感情で、自分を支配して、
考えられなくしてしまうから。くれぐれも、怒りに心を支配されないように。

怒りをどう手なずけるか。重要なのは、相手や自分を傷つけたり物をこわしたりするのではな
く、きちんと相手に伝わる方法で表現してあげることです。それができれば、怒りはあなたの強
い味方になりますよ。

怒りとの付き合い方には
いろいろコツがあります。
次回以降に取り上げますね。

保護者のみなさまへ



お久しぶりです。いかがお過ごしでしょうか。

「今月のトピック」で、“怒り”を取り上げましたが、“怒り”は否定したり抑えつけたりするのではなく、感じて表現することが肝心です。“怒り”の裏側には、傷つきや悲しみ、それに対する怖れがあります。子どもが怒っていたら、その心の内も思っていたいものです。

先日テレビで「わが子がキレるわけ」という番組があり、思春期になると性ホルモンの高まりによってキレやすくなると伝えていました（中学校の保健だよりにもありましたね）。私自身、思春期に叫び出したい衝動が渦まくのを感じていたので、かなり納得しました。

また、子どもの成長には半年ごとにやってくる“グローススパート”と呼ばれる急成長期が4～6週間あり、その時にはストレスも多いと言われています。脳に詳しい黒川伊保子さんは、思春期には「脳が炊き上がる」と表現されていました。脳は、12～13歳のころ劇的に「子ども脳」から「大人脳」に変わるので、13歳の脳が人生の中で最も安定性が悪く、誤作動も多いそうです。15歳になると「大人脳」が安定し、誤作動は少なくなるそうです。

そう考えると、激動の子育ても期間限定。オロオロしつつも振り回されずに過ごそうではありませんか。そして、行き詰った時には、どうぞ話しに来てくださいね。

イラスト提供：ふわふわ。り

これからの相談日

10月—— 2日(月)、23日(月)、30日(月)

※9:50から16:35まで

11月—— 6日(月)、13日(月)、20日(月)

音戸中学校にあります。

相談の申し込み

○音戸中学校の生徒の方・・・担任の先生か保健室の上田先生、または直接スクールカウンセラーに希望を伝えてください（下の相談申込書を使ってもOK）。

○音戸中学校、音戸小学校、波多見小学校の保護者の方・・・相談申込書を担任の先生にお渡しいただくか、音戸中学校にご連絡ください。

（Tel：0823-51-2731、窓口：坪浦教頭または上田養護教諭）

※相談日にカウンセラー直通 Tel（080-1944-0350）に連絡されてもOKです。

※相談内容の秘密は、基本的に厳守されます。

スクールカウンセラー 相談申込書

お名前	児童・生徒名（ 相談される方は、 本人・母・父・その他（
学校・学級	学校 年 組
ご希望日時	月 日 時 分 希望