



こんにちは！
今年度も半分が過ぎ、折り返しに入りました。
半年間のみなさんの成長ぶりに驚く日々ですが、さて私自身は？と振り返って「うーん」となる毎日です。

今月のトピック

突然ですが、最近怒ってますか？ part2



イラつく！

うざい！

ムカつく！

前回、“怒り”は悪いものでなく、自分の大切な気持ちの一つとしてその取扱いについてお話しました。

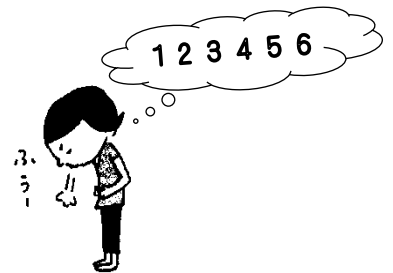
今回は自分の“怒り”の取扱いのコツについて考えてみましょう。

怒りのトリセツの復習

“怒り”の正しい取扱いは以下の通りです。

- 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。

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。



怒りを取るコツ

ムカッと来た時に、「自分は怒ってるんだ」と自分で感じることを第一歩。気持ちに余裕が出ます。それでも、「言い返したい」「仕返ししたい」などの衝動（しょうどう＝考えずに動いてしまうような強い気持ち）がおさまらない時は…

- ① 6秒数える…怒りの感情のピークは6秒。6秒数える「6秒ルール」で爆発をおさえよう。
- ② 息を吐く…気持ちが高ぶった時は、気づかぬうちに息を吸って肩も上がってるはず。その息を、まずは外に出す気持ちで吐こう。肩の力も抜けるよ。6秒数えながらするのもいいね。
- ③ 手で何かを握る…グーパーグーパーをくりかえしてもいいし、何かをギュッと握ってもいい。今流行しているスクイーズは、そのために最適ですよ。
- ④ 魔法の呪文をとる…自分が落ち着く言葉を探して呪文にする。「たいしたことないじゃん」「平気平気」「だーいじょーぶだー」など、自分なりの呪文を心の中でとると、つい手や足が出ちゃうことも防げますよ。

最後に

“怒り”の気持ちにはきちんと理由があります。衝動が落ち着いたなら、自分の気持ちを言葉で相手に伝えましょう。「〇〇してほしい」「〇〇はやめて」と言葉で伝えることが大事！

・・・次回は、怒りの気持ちのメカニズムについて取り上げてみます。



保護者のみなさまへ



10年ぐらい前に関わった中学生のA子さんから教えられたこと。

大人に対して反抗的なAさんと私の間に少し人間関係ができてきたころ、ちょっとしたことでAさんがキレて「じゃけえイヤなんよ、このクソババア！放っとけや！」と悪態をつき、こちらもキリキリし始めたその直後、Aさんは言いました。「ゴメン、言い過ぎた…。」

私はハッとしました。ふだん、気分になんて言わなくてもいい言葉を言ってしまった後、自分はこんなに素直に謝れるだろうか？子どもや夫に対しても、友人や仲間に対しても。

素直に謝れない理由…意地でしょうか？「智に働けば角が立つ。情に棹させば流される。意地を通せば窮屈だ。とかくに人の世は住みにくい」とは夏目漱石の「草枕」の一節ですが、つくづくその通りだと思います。意地を通して人間関係を窮屈にしているのは自分ですね。言い過ぎても、意地を通さなければ、関係は修復できる。そのことに気付かせてくれたAさんに今も感謝しています。

親子関係でも、親が良かれと思って言い過ぎてしまい、言い合いになることは多いですね。そんな時に、こちらが一度立ち止まって「ゴメン、言い過ぎた。」と言えたら…。そんな親の姿を見ることで、子どももそんな折り合いの付け方を学んでいくはず。体面や勝ち負けにこだわらず、そう言えるような、しなやかな気持ちでいたいなあと思います。

イラスト提供：ふわふわ。り

これからの相談日

11月— 20日（月）

12月— 4日（月）、11日（月）、18日（月）

※9:50 から 16:35 まで

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