



＜保護者と生徒の皆さんへ＞

TOGETHER

平成26年6月23日

NO. 3

富山市立新庄中学校

相談室だより

## 自分の人生を幸せなものにする・・・アンガーマネジメント

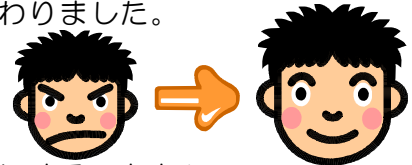
梅雨入りした6月ですが、初夏の気持ちよさが続いているのでうれしいですね。

今月初めに、「アンガーマネジメントを学ぶ」という講演会を行いました。生徒の皆さんはその内容を覚えていますか？

まわりの人と上手に関わるために、非常に大切なスキルで、怒り（アンガー）をコントロール（マネジメント）する方法でしたよね。怒りの感情をもつことは悪いことではないけれど、その怒りがコップからあふれてキレてしまうことがよくないのだと教わりました。

アンガーマネジメントの方法として、

- (1) 怒りの温度をはかり、客観的に自分を見ること。
- (2) “イラッと日記”をつけて、イライラを点数化すること。
- (3) 怒りの感情のピークは長くて6秒。その6秒を待つためにすることとして、



- ① 手のひらにイライラしていることを書いてみる。
- ② コーピングマントラ（魔法の呪文）を唱える。（例）「キレたら負け」を6回言う。
- ③ 数を数える。（例）100から3つとびごとに数を数える。100、97、94、91…
- ④ ストップシンキング（白紙テクニック）で頭を真っ白にしてみる。

などがありました。私は身近にあるものを整理しながら、10まで数えるようにしていますが、実際にやってみると、本当に怒りでムカムカした心（胸）が、冷めて落ち着いていくのを感じました。

怒りを人にぶつけてもよいことなど何もありません。嫌な思いをコントロールしながら、その嫌な思いを落ち着いた状態でしっかり伝える方が、相手の心には伝わります。そして、そういう行動が、他人にもそして自分にも過ごしやすい良好な生活をもたらしてくれるのです。ぜひ皆さん、アンガーマネジメントを活用していきましょう！！（裏面に、講演会の感想をのせました。）



### スクールカウンセラー 〇〇先生の7月の予定

	月	火	水	木	金
7月	31	①	2	3	4
	7	⑧	9	10	11
	14	⑮	16	17	18
	21	⑳	23	24	25



8:30～12:30



13:00～17:00

夏休み中は来られませんが、ご相談がありましたらご連絡ください。

「明るい、きれいな、きちんとした」学校づくりを目指す新庄中学校

## <アンガーマネジメント講演会を終えて 生徒の皆さんの感想から～>

☆怒りは周りに伝染しやすいから、言葉に出さないことを試してみようかなと思いました。

☆「怒り」をおさえるには、心を落ち着かせて、“心のスペース”を空けることが大切だと学びました。

☆イライラするのを決めているのは自分ということを知り、気にしなければあまりイライラしないということを知りました。

☆どんなすごい選手も言葉のお守りをもっていて、そのお守りで自分を落ち着かせていると知ってビックリしました。

☆私はイライラしたらため込んでしまうタイプです。ですが、アンガーマネジメントを学び、そのイライラをはき出せることを知りました。イライラのコップから取り除くことができればいいなと思いました。

☆怒ることに問題があるのではなく、怒り方に問題があるということが分かりました。

☆とりあえず、イラッとしたら自分の中で落ち着ける言葉やしぐさを考えてみようと思います。

☆問題にぶつかったとき、大切なのか、どうにかできることなのかを考えて、解決したり、譲り合ったり、他のことを選んだり、先に進んだりすることを決めればいい。

☆私たちの「怒り」の原因は、“現実が自分の思いどおりにになっていないだけ”ということが分かりました。実際に自分が怒っている時の状況を振り返るとそういうことが多かったです。

☆自分がイライラしたとき、キレそうになったとき、言葉に集中し、怒る前に相手に聞くようにしたい。怒ることは悪いことではないけれど、人、物、自分を傷つけない。

☆すべての人が自分の感情に責任をもてれば、私たちは怒りの連鎖を断ち切ることができるということが分かりました。

Q： 普段、家の中でイライラすることはありますか？

☆自分の言ったことを理解してくれない。何回も同じことを言われる。

☆今からしようと思っていたことを言われること。やる気がなくなる。

☆兄弟と比べると、自分ばかり厳しく言われる。

☆上から目線で、ものを言いすぎる。

☆勉強のことばかりうるさく言ってくる。

☆自分の機嫌が悪くなると子どもにぶつけてくる。



保護者の方には、耳の痛い話かもしれませんが、アンガーマネジメントは大人にとっても大切なスキルのようなので、まずは心を落ち着かせ、子どもと向き合ってみませんか？