



スクールカウンセラーだより 2021

七尾市立七尾東部中学校

10月号

怒りの感情とその対処(対策)について ②

怒りのきっかけ

怒りの主なきっかけを分析すると、下のようなことがあげられます。これまでに自分が怒ったこと(カチンときた、ムツとした、いらついた、頭にきた、腹がたった など)をふりかえって、思いあたる場合はありますか。



① 境界線が侵されたことから生じる怒り

i パーソナルスペースの境界線

人と人との間には、家の敷地と敷地に境界があるように、目に見えない境界線が存在します。心理学では、「パーソナルスペース」という言い方をしますが、人間は個人領域に対する防衛本能を持っていて、他人が境界線を越えて、自分のパーソナルスペースに踏み入ってくると、不快感を感じると言われています。個人差や性差がありますが、一般的な目安として、密接距離(恋人・家族)では45cm未満、個体距離(友だち)では45cm以上、120cm未満、社会距離(仕事関係)では120cm以上、360cm未満、公衆距離では360cm以上といわれています。

ii 感情の境界線

たとえば、何かで悲しんでいる人がいるとしましょう。その人は心からある出来事を悲しんでいます。その人に向かって、「なんでそんなことで悲しんでいるんだ?」とか、「そんなことぐらいで悲しむのはおかしい」と言ったら、感情の境界線を侵すことになります。

iii 体の境界線

たとえば、無断で触れられるという場合や暴力が、あてはまります。



iv 尊厳の境界線

バカにされた、悪口を言われた、からかわれた、無視されたなど、自分の尊厳を傷つけられる言動に対して怒りがわきます。

v 性的な境界線

たとえば、女性がいるところで男性がわいせつな話をしたりすると、女性にしてみればとても腹立たしいことです。また、その逆の場合もそうです。

② 自分のケアをしていないことから生じる怒り

カウンセリングで使われる用語に「私のニーズ」という言葉があります。「私のニーズ」は、自分のケアにとって大切なことで、たとえば、次のようなことです。遊ぶこと、笑うこと、リラックスすること、柔軟性を持つこと、質問すること、正直に話すこと、自分で意思決定すること、自分のニーズに注目すること、自分を守ること、自分がかけがえのない存在だと信じること、必要なときには助けを求めること、自分のために時間を取ることを、運動すること…。これらのケアをしていないと、人間はストレスに圧倒され、イラついてきます。

③ 体調や気分が悪かったり、心配事があるとき、疲れているときに生じる怒り

④ その他 誤ったプライドが怒りをもたらしたり、大切な人を失ったり別れたりした場合の悲しみが怒りに変わることもあります。また、目標が達成できなかった、自分の思うようにならなかった、努力が認められなかったなどの挫折感も怒りに結びつきます。

引用文献：『自分の「怒り」と向き合う本』水澤都加佐 スコット・ジョンソン 黒岩久美子 著
実務教育出版 2012



在校予定 (火)(金) ◆午後1時半～4時半

10月:1・5・8・12・15・19・22・29日

11月:5・9・12・16・19・26・30日 *5日は9時～12時