

# 中島小学校 カウンセラーだよ



スクールカウンセラー 北山 雅実 池田 弘子

## 怒りのコントロール

人が怒っているとき、その人の心の中には、もっとちがう気持ちがかくれています。たとえば、仲間はすれにされて怒ったときは「悲しい」。バカにされて怒ったときは「くやしい」。思い通りにいかなくて怒ったときは「がっかり」などです。

自分が怒っているときに、どうして自分は怒っているのか、心の中にある本当の気持ちをさがしてみましょう。それが見つかったら、素直に言葉にして伝えてみましょう。

「わたしはかなしいよ」「ぼくはくやしいんだ」というふうに。それでもイライラして怒りがおさまらなかつたら、いったんその場をはなれたり、相手から目をそらしたりします。深呼吸をして気持ちを落ち着けるのもよい方法です。このように自分の怒りとうまくつきあうことを「アンガーマネジメント」といいます。自分の怒りを誰かにぶつけずに、落ち着くための行動ができると、争うことが減り、おだやかに過ごせるかもしれませんね。下の例もぜひ、ためしてみてくださいね。

### ストレッチ



筋肉をほぐすと、セロトニンというリラックス物質がでてきて、きもちが安定するよ！

### その場でジャンプ



うでもあしも伸ばしたままその場でビョンビョン飛んでみよう。怒りで上がった心拍数を燃焼して、クールダウンすることができるよ！

### 深呼吸3回



深呼吸しながら怒れる人はいないよ！4秒で鼻から吸って、6秒で口からはこう。

### 枕をぎゅー



まくらを思いっきりだきしめてみよう。きもちが落ち着くのを感じるかな？

### グーパー、グーパー



怒りを握りつぶす感じでグー！手放すイメージでパー！落ち着くまでくり返してみよう！

引用文献：日本アンガーマネジメント協会監修 「怒りをコントロールする43のスキル」(篠真希+長縄史子著) 合同出版株式会社

## 子どもと向き合う5つのポイント

- ① 子育てに体罰や暴言を使わない
- ② 子どもが親に恐怖心を持つとSOSを伝えられない
- ③ 爆発する前に自分のイライラをクールダウン
- ④ 養育者(親)自身がSOSを出そう
- ⑤ 子どもの、気持ちと行動を分けて考え、未発達な育ちを応援する

子育ては根気勝負…

大人がモデル…



イライラしたときはクールダウン  
深呼吸する、数を数える、  
窓を開けて風に当たるなど

引用資料 厚生労働省 子どもと向き合う方法

【9・10月の来校予定日】保護者の方も、お気軽にご相談ください！ストレスが大きくなり前が効果的です。

	9月	10月
北山	1日(月)9:00~15:00 29日(月)9:00~15:00	15日(水)10:00~14:00 27日(月)9:00~15:00
池田	16日(火)8:30~13:30	7日(火)8:30~13:30 21日(火)8:30~13:30