



# 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

9月号

約1か月、東京オリンピック・パラリンピックが開催され、日本選手の活躍から、元気と勇気をもらい、生きる活力を得たという国民の多くの声がありました。一方で、コロナ禍で自粛生活が続く中、心身の不調で医療機関を受診する人が以前より増えているということも医療関係者から聞いています。心身の不調と関係があるストレスとその対処については、これまでもさまざまなかたちで紹介してきましたが、今回は、ストレスと関連がある怒りの感情とその対処についてとりあげます。今月号だけでは、お伝えしきれないので、シリーズとして数回をめぐりにご紹介していきたいと思えます。

## 知っているようでよく知らない怒りの感情

「カチンとくる」、「ムツとする」、「ムカつく」、「いらつく」、「頭にくる」、「腹がたつ」など……、怒りにはさまざまな表現があります。怒りは、だれもが日常的に体験する感情でありながら、とてもやっかいなものです。そのために、自分の怒りについて思い悩んでいる人も少なくありません。そして、「怒り」のイメージはといえば、「大きな声で、激しく攻撃的に、ストレートに相手に向けてぶつけて、断定的に、相手を傷つけてもかまわないという気持ちで表現する」といったところでしょうか。

心理学では、怒りが生じる状況を分析し、これまでの怒りのイメージ転換を図り、怒りにふりまわされないように怒りをマネジメント(管理)することがとりあげられてきました。というのも怒りは、おさえこむことでは消えず、たまるという性質があるからです。

## 感情に「心地よい」「不愉快」はあっても、「良い」「悪い」はない

感情には、いろいろな種類があります。喜び、悲しみ、寂しさ、不安、愛、感謝……。そして怒りもその一つです。ほかにも「自己肯定感」といったものがあります。だいたい「～感」とつくのは感情です。これらの感情を大別すると、「心地よい感情」と「不愉快な感情」と二つに分けられます。だれもが「心地よい感情」は好きですが、「不愉快な感情＝ネガティブな感情」は嫌いです。怒りは、このネガティブな感情の筆頭といってもいいでしょう。

しかし、感情そのものは自然にわいてくるものなので、けっして悪いものではありません。表現方法の問題はあるにしても、「感情自体には、けっして良い、悪いはない」ということが感情を理解していくうえで、とても大切なポイントです。



## あなたは、どのタイプ?

大きく分けると、怒りのタイプは三つに大別されます。あなたは、どれにあてはまりますか。

### ① 怒りを表せない「抑圧タイプ」

許せないようなことが起きても、ニコニコして「わかりました、そうですね」などと言ってしまうタイプ。日本人の大半を占めるとされるタイプ。

### ② ささいなことでキレル「激怒タイプ」

実際に起きていることは、ささいなことなのに、それを大きく受け止めて過剰に反応してしまうタイプ。たとえば、すれちがいざまに、ちょっと肩が触れただけで、相手をどなりつけるといったような人、実際にいますよね。

### ③ 自分の気持ちを適切に伝えられる「理想タイプ」

今起きたことが、どういう理由で自分にとって嫌だったのか、その原因を相手に対して、きちんと適切に伝えられるタイプ。たとえば、「さっきあなたが話したそういう言い方で、私、とても傷ついたんだけど。今後、そういう言い方はやめてもらえないかな」といった具合です。

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

★スクールカウンセラーの来校予定 \*原則:火曜日と金曜日 午後1時半～4時半

9月:3・7・10・14・17・21・24・28日