



スクールカウンセラーだより 2022

七尾市立七尾東部中学校

1月号

「怒り」の感情とその対処（対策）について ⑤

これまで、自分の「怒り」の感情の対策について紹介してきましたが、怒っている人への対応についても知りたいという声がありましたので、このシリーズのしめくりにお伝えします。

怒っている人への対応ポイント その1

まず、第一のポイントは、相手の話を注意深く聞くことです。「注意深く聞く」とは、「相手に、その場に自分がいるという態度を示し、その人を心に留めること」です。カウンセリングでは、このことを「アクティブ・リスニング」といいます。アクティブ・リスニングをする場合は、怒っている人の体の動きをよく見て、また、時折、目線を合わせるように心がけ、そして、その人が話している内容そのものに焦点を当てるようにします。聞き手の個人的な関心や経験、判断や意見、アドバイスなど言いたくなるかもしれませんが、そうしたことをせずに、控えめな態度で接します。また、何とか気持ちを落ち着かせようとしたり、問題を解決しようとしたりしないことも肝心です。



その2

次のポイントは、「共感を示す」ことです。「共感」とは、怒りを抱えている人の感情を、その人自身のものとして、そのまま受け入れることです。これは、怒りを抱えている人の感情を、聞き手も同じように感じるとか、その人の感情に責任を持つということではありません。その人の感情をその人自身のものとして認め、もし聞き手もまた、かつてそうした感情を体験したことがあるなら、そのように伝えることです。



その3

三つ目は、タイムアウト（その場から離れ、気分転換して言動をコントロールできる状態にもどす時間）を与えることです。怒っている人にタイムアウトを与えることは、熱くなった状況から脱出する機会を与えることになります。また、その場において聞いている人たちが怒っている人に反応してしまい、さらに状況を悪くしてしまうことを避けてくれます。タイムアウトの方法は、自分が怒っている場合にも紹介しましたが、しばらく散歩してみる、静かな部屋に行き座る、トイレに行ってみるなどがあります。

*その他には、「ふれあう」、「怒りの感情を安全に開放させ、手放す」などがありますが、専門的になるので、関心のある方はスクールカウンセラーにお尋ねください。

参考文献：『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 *午後1時半～4時半

1月:14日(金)・18日(火)・21日(金)・25日(火)・28日(金)

2月:1日(火)・4日(金)・8日(火)・15日(火)・18日(金)・25日(金)