



# 相談室だより NO.6

2024.2



こんにちは。今の学年もあともう少し。進級や卒業が待っていますね。みなさん、やり残したことはありませんか？まわりの人との人間関係、友達関係について振り返ってみるのもいいかもしれませんね。

今回は、「怒り（いかり）」についての2回目です。今よりもっと心地よい人間関係、友達関係を結んでいくためのヒントになる、「衝動的に怒らないようにする工夫」と「怒る時のルール」を紹介します。

## 衝動的に怒らないようにしましょう



### 1. 怒りたい時は、まず「6秒ルール」

#### 感情のピークは長くて6秒

アタマにきた時は段々と怒りが強くなるけど、怒りの強さがずっと増え続けるわけではありません。**怒りの感情のピークは6秒**とされています。

自分は「カッとなるタイプだ」と思う人は、とにかく、「**すぐやり返さないこと**」が大切です。

**「6秒待つこと」をルール**にしてみると、怒りの爆発をしずめることができます。

ここで注意してほしいのは、怒りをガマンするのではないということです。怒りに支配されて感情を爆発させるのではなく、怒りを適切に表現する方法を学ぶことが大切だということなんです。

### 2. 6秒の過ごし方 ～クールダウンの方法～

#### 数を数えてみる

順番に1、2、3、4、5、6と数えてもいいし、100、97、94、91・・・というように、100から3ずつ引いたりして計算を使うのも冷静になれます。

#### 歌を歌ってみる

♪キラキラ星、♪メリーさんのひつじ、♪森のくまさんなど短い歌を頭の中で歌うだけでも怒りの勢いを弱めることができます。好きな曲のサビの部分だけでもいいですね。カッとなって、とっさに悪口を言ってしまうような時も、試してみてくださいね。

#### こころの中で「ストップ!」と声をかけてみる

怒って手が出そうな時に、自分の心の中で「ストップ!」と声をかけて、怒りが頭の中にたまるのを止めてみましょう。頭の中を空っぽにすると、カッとなって何かをしてしまうことが減ってきますよ。

## 怒る時の3つのルール



### 人を傷つけない

怒って気持ちを爆発させたくなくても、絶対に人を傷つけてはいけません。暴力だけじゃなくて、言葉で人を傷つけることもダメですよ！あなたの気持ちの爆発はそのうちしずまるかもしれないけど、相手が受けた傷は簡単には消えないものだからなんです。**目に見えない心の傷は、身体の傷よりなおるのに時間がかかる**ってことにも注意しておいてくださいね。

### 自分を傷つけない

自分を傷つけることは、自分が悪いんだって責めすぎることです。あなたは素晴らしい可能性を持っているのに、自分を低く評価して、「自分はダメだ」「皆に嫌われている」って思うこと、それが自分を傷つけることになります。

あなたにもしもいけないところがあったとしても、それはあなたの全てではないのです。悪い所は直せばいい。それよりも**大事なのは、あなたが自分自身を信じて、自分に誇りを持つこと**です。

### モノにあたらない

自分を怒らせている原因以外の相手にあたることを「八つ当たり」っていいます。モノにあたることも同じです。モノをこわしてスッキリしてはダメ！そういう怒りの解消法は、そのうちエスカレートしていくものなんです。だから、イライラしたり、ムシャクシヤしてもモノにあたらないで、**別の方法で落ち着けるようになりましょうね！**



スクールカウンセラーは

火曜日の13:30～17:30に来ています。

小さなことでも気軽に相談に来てくださいね。待っています！

★保護者の皆さまもどうぞお気軽にご利用ください★

<2月の来校日> 6日、13日、20日、27日

<3月の来校日> 12日

相談したいことがある人は**山崎先生**までお知らせください。

学校電話番号 076-241-8404

