

友達に悪口を言われた、お母さんやお父さんが約束を守ってくれない、先生に自分だけがしかられた、妹や弟に大切にしているものを勝手に使われた…。

こんな時、皆さんはどんな気持ちになりますか？
「キライ!」「ムカッ!」「ヒドイ!」「ブチッ!」
つまり、すご〜く『怒っちゃう』んじゃないかな？

怒りの正体

怒りたくなる時ってどんな時かな？そんな時、口に出しては言わないけど、心の中でどんなことをつぶやいているのかな？心の中に隠れている自分の気持ちを見つけてみましょう。

悪口は言うべきじゃないのに！キライ！

約束は守るべきなのに！ムカッ！

騒いでいるのは私だけじゃないのに！しかるならみんなをしかるべきなのに！ヒドイ！

モノを借りる時は、「貸して」と言うべきなのに！ブチッ！

どうでもいいと思っていることには怒りは感じないものです。
自分が「こうするべき」「絶対に正しい」と思っている、自分の強い思いこみが、
ハズした時に、私達は怒りたくなるのです。

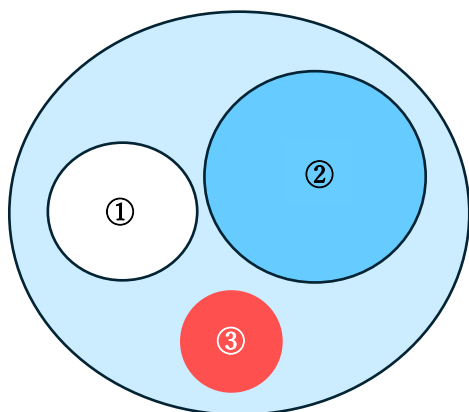


許せることを広げよう

友達との約束

守れる時もあるし、守れない時もあるよね
そんな時の

こころの中のあなたの「べき(思いこみ)」はどれかな？



- ① 他の人のべき(考え方や感じ方)は自分と同じなのがあたり前⇒「自分と同じべき」⇒「約束は守って当たり前！」
- ② 他の人のべき(考え方や感じ方)は自分とは少し違うかもしれない⇒「まあいいかと許せる」⇒「守れなかったのは何か理由があったに違いない。わざとじゃないんだから仕方がない」
- ③ 他の人のべき(考え方や感じ方)は自分と違うみたいだけど、それは間違っている⇒「なんで！？許せない、イラッ！」⇒「約束を守れないなんて信じられない！許せない！」

許せるこころのエリアを広げましょう

許せるこころとは、自分の「べき」と違うことも受け入れて、怒らずにすむこころです

上の図の②のごとです

「仕方がない=許せる」と思えるこころの範囲を広げましょう

色々な場面で、「仕方がない」「まあいいか」と思えることを書き出してみましょう



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★

<7月の来校日> 2日、9日、16日

<8月の来校日> 27日

<9月の来校日> 3日、10日、17日、24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

