

天神山小学校 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

いよいよ2学期が始まりますね。残暑も厳しく、いらいらして、ちょっとしたことに怒ってしまう時もあるのではないのでしょうか。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、仲間はず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よう。それが見つかったら、素直に言葉にして伝えてみましよう。

「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せずに、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。

<p>ストレッチ</p>  <p>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!</p>	<p>その場でジャンプ</p>  <p>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!</p>	<p>深呼吸3回</p>  <p>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。</p>	<p>まくらをぎゅー</p>  <p>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?</p>	<p>グーパー、グーパー</p>  <p>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!</p>
--	---	---	---	---

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



1, 2, 3, 4...

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

保護者の方もお気軽に!

子育てには大変なエネルギーが必要です。受け止め方やスキルを学ぶことで負担が減ることも…。ストレスを吐き出すだけで心が軽くなることも…。どんな内容でも大丈夫。秘密厳守します。学校に電話を入れて予約してください。

