

天神山小学校

カウンセラーだよい

スクールカウンセラー 北山 雅実 いけだ 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、いろいろして、ちょうどしたことに怒ってしまう時もあるのではないでしょうか。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ょう。それが見つかったら、素直に言葉にして伝えてみましょう。

「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ったら、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、「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けずに、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。

ストレッチ



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、気持ちが安定するよ！

その場でジャンプ



でもあしも伸ばしたままその場でピョンピョン飛んでみよう。
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！

深呼吸3回



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秒で口から吐く。

枕をぎゅー



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？

グーパー、グーパー



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！

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+長繩史子著）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

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、窓を開けて風に当てるなど

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。

