



いきいき ☆きら☆きら

内容
怒りとの上手な付き合い方
もうすぐ花粉シーズン到来

令和7年2月（裏もあります）
津幡中学校長 泉 智一
養護教諭 高木 佑希恵

自分も相手も好きになれる

怒りとの上手な付き合い方



こんなこと、
ありませんか？

友だちに怒ったまま
きつい言葉をぶつけてしまう



友だちから嫌なことを言われ
ても、笑って我慢してしまう。
家に帰ってから物に当たるこ
とがある



腹が立った友だちに不機嫌な
態度をとり続けてしまう



友だちに怒った自分を
責めてしまう



怒りは扱いが難しい感情ですが、とても大切なものです

友だちと関わる中で、嫌なことを言われたりして、怒りが湧いてくることがあるかもしれ
ません。怒りはうまく表現できないと、友だちとの関係が悪くなったり、自分を責めて
自信をなくしたりします。でも、怒りは悪い感情ではなく、あなたを守る大切なものです。

怒りの奥にある **本当の気持ち** を考えてみよう

怒りとは二次感情とも呼ばれます。「本当の気持ち」の後から現れ、
その気持ちを見ないようにさせることがあるからです。「本当
の気持ち」とは、多くの場合「自分は大切にされていない」「期待が裏
切られた」という「悲しみ」です。

でも、怒りが湧かなければ、自分のこ
とを「大切にされなくても良い存在」だ
と思っているようなもの。だから、怒り
は否定しなくても大丈夫。あなたはき
つと、「本当の気持ち」をわかってほしか
ただけではないでしょうか。



本当の気持ち を伝えてみよう

相手に「本当の気持ち」を伝える時のポイント
は、「落ち着いてから、1メッセージで」。
「私はあの言葉に傷ついたんだ」のように、自分を主
語にして冷静に伝えてみ
ましょう。すると、相手
も落ち着いて聞きやす
くなります。お互いの気
持ちを理解できれば、前
よりも自分も相手も好き
になれるかもしれません。



怒りに
とらわれない
コツ

キーワードは **はなす**

コツ① 人に“話す”

感情や出来事を整理して言葉に
すると、怒りを客観視しやすくな
ります。信頼できる人に聞いても
らえれば、安心して前向きな気
持ちにもなれます。



コツ② 頭から“離す”

私たちは2つのことを同時に考え
られません。深呼吸や運動をしたり、
趣味の世界に没頭するなど、1つの
ことに集中すれば自然と怒りが頭か
ら離れます。



もうすぐ、花粉症のシーズン到来！

日本気象協会によると、石川県では3月上旬頃からスギ花粉が飛び始める予報です。昨年の夏は猛暑となり、花芽の形成に好条件な「高温・多照」という気象条件が揃いました。北陸地方では、昨年に比べ飛散量が「やや多い」予報です。花粉症が心配な人は、早めに受診しましょう。早めに対策することで、症状が出るのを防いだり、軽くしたりできます。

2025年 スギ・ヒノキ花粉のピーク予測

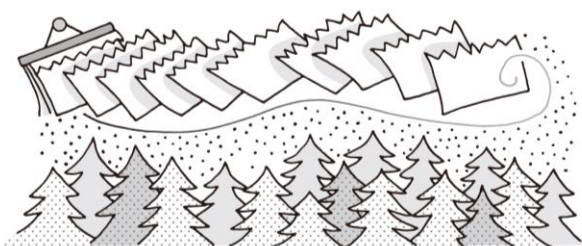
	種 類	2月			3月			4月		
		上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
仙 台	スギ									
東 京	スギ									
金 沢	スギ									
	ヒノキ									
名古屋	スギ									
大 阪	スギ									
	ヒノキ									
広 島	スギ									
	ヒノキ									
高 松	スギ									
	ヒノキ									
福 岡	スギ									
	ヒノキ									

2025年1月16日発表 ※仙台はヒノキのピークはありません

日本気象協会 tenki.jp

この時期に注意

スギ花粉は飛散開始から1週間後～10日後くらいから量が増え始めます。その後4週間ほどが花粉がたくさん飛散する期間です。



この時間帯に注意

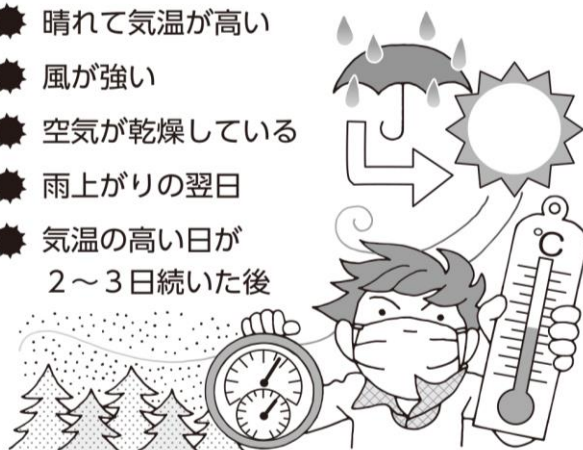
朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞い上がった花粉が地上に落ちてくる日没後が特に多くなります。



こんな日に注意

こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- 晴れて気温が高い
- 風が強い
- 空気が乾燥している
- 雨上がりの翌日
- 気温の高い日が2～3日続いた後



こんなときは花粉症対策の基本を徹底！

- ☒ 必要以上の外出は控える
- ☒ 花粉がつきにくい服装を
- ☒ 室内に入る前に花粉を落とす

