



S C だより 2

2019年6月13日(木)
南牧中学校
スクールカウンセラー
北 川

梅雨に入り肌寒い日が続きますが、みなさんお元気ですか？

今回は日頃の疲れがたまったり思い通りにならなくてイライラしてしまう時の対処法についてお伝えします。ささいなきっかけから身近な友だちや家族にそのイライラをぶつけてしまえば陰悪なムードになり、ますますイライラ感が高まります。そんな時には『アンガー マネジメント (怒りの感情を上手にコントロールする方法)』が役に立ちます。

アンガー マネジメント

目の前の人に怒りをぶつけそうになった時には・・・



- ①衝動のコントロール・・・その場で6秒数えたり、大きく深呼吸する。
*人は6秒で感情のブレーキが作動し始め、気持ちが落ち着くようにできている。
- ②思考のコントロール・・・『まあ許せるゾーン』(堪忍袋)を大きくする。
*ちょっとした出来事にいちいち怒っていたら身が持たない。
「まあこの位の事なら許せるかな」と思える場合は、怒らなくて良い。
- ③行動のコントロール・・・どう考えても「許せない」場合は怒るべきだが、暴言暴力は解決にならないので、上手に怒る。
*冷静に自分の気持ち(私はこう思い、こう感じた。)を伝え、相手との折衷案(こうしたらお互いにOKだよ)を一緒に見つける。

「怒り」は自分の大切なものを守るために重要な感情です。『アンガー-マネジメント』は怒らないようにするものではなく、怒る必要のある場合と怒る必要のない場合の線引きをしたり、必要がある場合には上手に怒ることを目指します。

スクールカウンセラーは「上手に怒るアイデア」を一緒にさがすお手伝いをします。

スクールカウンセラー相談日

7月 11日(木)
9月 12日(木)
9月 26日(木)
10月 17日(木)
(各日 10時～16時45分)



保護者の皆さまもお気軽にご利用ください。



予約制となりますので、ご希望の方は担任の先生や養護の先生にお伝えください。

