



SC だより 2

2021年6月29日

南牧中学校

スクールカウンセラー

北 川

梅雨に入りアジサイの花に見とれてしまう今日この頃、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ったりする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湿なムードになり、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。

このSCだよりは生徒の皆さんに向けて発行しています。ゆっくり読んだ後は保護者の方にも目を通していただけてください。

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。

「まあこの位のことでなら許せるか」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だね）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必要な感情です。『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相談日

7月 13日（火）

8月 31日（火）

10月 5日（火）

11月 9日（火）

12月 7日（火）

＊保護者の皆さまへ

＊保護者の皆さまもお気軽にこの場をご利用ください。
予約制（10時～16時45分）となりますので、
ご希望の日時を担任や養護の
先生にお伝えください。

