

相談室だより



みなさん、こんにちは。小金井一中教育相談室です。

梅雨に入ったものの、高温続きの毎日が続いていますね。身体がだるくなってしまうたり、気持ちが上がらなくなってしまうたりする人もいるのではないのでしょうか。こういった時期は、イライラしたり、怒りの沸点が低くなってしまうたりしますよね。今回は、怒りのコントロールのお話しますね。

今回は怒りのコントロールの入門編です。詳しく知りたい、やってみたいという人は、ぜひ相談室にいらしてくださいね。

🔥 イライラとうまくつきあうコツ(アンガーマネジメント入門)

みなさんは最近、イライラしたことはありましたか？

友達にからかわれたとき、ゲームで負けたとき、思い通りにいかなかったとき…

そんな「怒りの気持ち」は、誰でも持つごくふつうの感情です。

時には、怒りにまかせて相手にきつく言ってしまうたり、後で「なんであんなこと言っちゃったんだろう…」と後悔したりすること、ありませんか？

💡 「怒り」は悪者じゃない！

怒りは、自分を守るための大切なサインでもあります。

たとえば「それはイヤだ」「ちゃんと伝えてほしい」と感じたときに出てくるのが怒りです。

だからこそ、怒りと上手につきあう「アンガーマネジメント」が大切なんです。

👤 イライラしたときにできる3つのこと

1. その場をいったん離れる(6秒ルール)

怒りのピークは6秒とわれています。

深呼吸したり、水を飲んだりして、「いまは言わない」ことも大事！

2. 「わたしメッセージ」で伝える

「ムカつく！」よりも「私は〇〇されると悲しい」と言うと、相手に伝わりやすくなります。

3. 怒りの奥の気持ちに気づく

イライラの中には「さみしかった」「わかってほしかった」などの気持ちが隠れていることも。

その気持ちに自分で気づくと、怒りも少しやわらぎます。



🌱 気持ちを上手に伝えられる自分になろう

怒ることは悪いことではありません。

でも、怒りをどう表現するかで、自分も相手も気持ちよく過ごせるかが変わります。

アンガーマネジメントを少しずつ身につけて、友達や家族との関係ももっと良くしていけたらいいですね！周りとうまく接し方が分からない、怒りのコントロールをもう少し詳しく知りたい…と思ったら、相談室にいらしてください。一緒に考えていきましょう。