

# スクールカウンセラーだより

## ～怒りのコントロールをしてみよう～

令和5年9月

スクールカウンセラー 石塚 幸作

先日読んだ「アンガーマネジメント」という本がお役に立つと思い紹介させていただきます。「アンガーマネジメント」とは「怒りやイライラのコントロール」です。自分の怒りやイライラにふり回され困ったことはありませんか？怒ることは悪いことではありません。しかしつつい怒り過ぎてあとで後悔することはなくしたいですね。今回は生徒さんや保護者さん向けに、怒りやイライラをコントロールするコツをお伝えします。

### 自分のなかの「べき」が怒りの原因！

#### すてっぷ1 ☆自分の中の「べき」を知る！

生徒さんの場合は友達や親や兄弟姉妹、保護者さんの場合は子どもに対して自分の中のこうある「べき」が期待通りにならず怒りやイライラとなりケンカやトラブルになります。

たとえば友達にお気に入りのペンを貸して2、3日たっても返ってこず、「借りた物はすぐ返すべき」の「べき」が思い通りにならず、イライラや怒りが起こります。それでケンカになり友達関係が悪くなったりして後で後悔することはありませんか？

親子では子どもの「親は子どものことを理解すべき」と、親の「子どもは親の言うことを聞くべき」のお互いの「べき」がゆずらず、ケンカとなる場合があります。

#### すてっぷ2 ☆「怒りをコントロール」する

コツとしては、

- ① まずは後悔する怒りが起こる時に自分の中にどんな「べき」があるかを、紙に書きだし「べきリスト」を作成してチェックする。
- ② 作成した「べきリスト」を参考に、怒りにふり回されるのではなく、生徒さんは友達や親と、保護者さんは子どもとどう関わりたいのかを考えてみる。
- ③ すぐできることとして、怒りが起こりそうなときに深呼吸をして気持ちを落ち着かせてみる。また怒りは「6秒間」でピークになると言われているので、6秒を数えるなどしてやり過ぎず。



## すてっぴ3 ☆「べきリスト作成のわーく」をしてみよう☆

友だちや親、子どもなど身近な人との間に後悔する怒りが起こる場面を考えて、まずは自分の中にどんな「べき」があるか、「べきリスト」を作ってみよう。



☆あなたの「べきリスト」を5コを目安に書き出してみよう！

【例】

- ・友だちからはやさしくされるべき(子ども目線)
- ・親は子どもの気持ちをわかるべき(子ども目線)
- ・子どもは親から注意されたら守るべき(親目線)

大切なのは「べき」の内容が正しいかどうかよりも、その「べき」が守られなかった時の怒りやイライラで相手との関係が悪くなった時に後悔しないかどうか、自分は本当はどうしたいのかを見失わないことです。

「親は子どものことを理解すべき」のべきで、いつも親とケンカにないつい言い過ぎてしまい後悔する。「子どもは親の言うことを聞くべき」のべきで、子どもに言い過ぎてしまい後悔してしまう。心の底ではお互いを思いやっていて、本当はもっと仲良くしたいのにこの「べき」が邪魔してうまくいかない時こそ、ぜひ「べき」を見直してみてください。

### 相談日のお知らせ

相談日

11月1日(水) 1月31日(水)

場所：行永分校かがやきルーム(東校舎2階)

時間：10:00~14:00

申込方法：

担任の先生や総括主事を通じてご予約ください。

