

ほけんだより

令和7年11月号

大山崎中学校
保健室 No.7

研修会で「怒り」についてお話を聞き「なるほど…」と思ったことがありました。紹介します。

怒りってどんな気持ち?~上手につきあうために~

■ 怒りの正体

怒りは、実は「第二次感情」です。怒りの原因は出来事そのものではなく、自分の中の「こうあるべき」という気持ちと、現実とのギャップから生まれます。そして怒りの奥には、不安・悲しさ・期待外れ・さみしさなどの“本当の気持ち(第一次感情)”が隠れています。怒ってしまうのは、その本当の気持ちを守ろうとする反応でもあります。

■ 怒りの出方はいろいろ … 「今、怒ってるな」と気づくことが第一歩です。

- ① 外に出す… 強い言葉、物に当たる
- ② 体に出る… 心臓がドキドキ、顔が熱くなる
- ③ 心にためこむ… 黙り込む、落ち込む
- ④ 気づきにくい… 返事がそっけない、距離を置く

■ 怒りと上手につきあう3つのコツ

① まず6秒おく

“カッ”としたら、深呼吸して6秒待つ。怒りのピークは6秒と言われています。衝動的な行動を防ぐことができます。

② 思考のコントロール 心の中で、次の3つに分けてみましょう。

許されること … 「まあいいか」で流せる

まあ許されること … 話し合えば解決できる

許せないこと … 自分にとって大切なこと。しっかり伝える

「どこに入るかな?」と考えることで、気持ちが落ちつきやすくなります。

③ 行動のコントロール 物事には「変えられること」と「変えられないこと」があります。

変えられること … 今から取り組む、時間のある時にやる

変えられないこと … 受け入れて、どう対策するか考える

大事でないこと … 放っておく

自分の気持ちを伝える言葉を選びましょう。NGワード:「なんで?」「いつも~」「前から~」

→ 相手を責めるより「どうしたらいいかな?」と考える方が改善につながります。



まずはお腹のあたりを意識してゆっくり深呼吸。自律神経が整って、スッと気分が落ち着きます。

■ 睡眠はとても大切 … 中学生の理想の睡眠時間は7~8時間。

怒りはよく「コップの水」にたとえられます。ストレスや疲れがたまると水がいっぱいになり、ちょっとしたことであふれてしまいます。睡眠不足や生活リズムの乱れは、怒りの水位を上げてしまします。「早く寝ること」は、怒りをおさえる大事な方法のひとつです。

