

IZUMI

にっこい通信



こころの健康 第3回
～怒りとうまく付き合うコツ～
2024年度 和泉市中学校養護教諭部会

第2回では、ストレスと上手に付き合う方法についてお話しました。自分に合った方法でストレスを対処したり、必要に応じて相談をしたりするなど、自分で抱え込まないようにすることが大切でしたね。とはいえ、ストレスとうまく付き合うのは難しいことです。ときには、イライラして怒りの気持ちがこみ上げてくることもあるのではないのでしょうか。今回は、そんな“怒り”の感情と上手に付き合う方法についてお話します。

①怒りの気持ちって？

心の中にコップがあるとイメージしてください。



「心配」「悲しい」「苦しい」「つらい」など、マイナスな気持ちが心のコップにたまっていっぱいになると、怒りに変わって心のコップの外に飛び出ていきます。コップの大きさは人によって違います。自分のコップがあふれないように、怒りのもとになった気持ちを少しずつ出したり、怒りの気持ちをしずめる方法を身につけたりして、上手にコントロールできるといいですね。



②怒りの感情を感じた場面を書いてみましょう！



あなたは今までどんな時に怒りを感じたことがありますか？思い出してみましょう。怒り度は、下の温度計を使って、あてはまる数字を書きましょう。

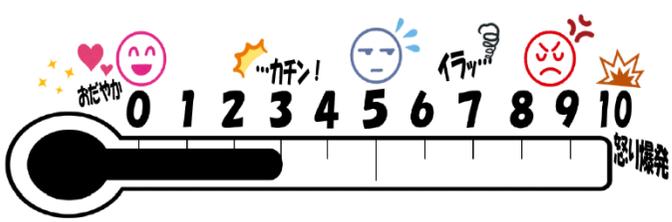


Table with 2 columns: 怒り度 (0-10) and 感情の状態 (e.g., おだやか・普通, カチンとくる・不愉快, 頭にくる・腹が立つ, 怒り心頭・爆発寸前, 人生最大の怒り).

Table for recording anger incidents with columns: 日時 (いつ?), 出来事 (どこで?何が?), 自分の態度 (どう思った?どんな行動をした?), 怒り度数.

自分の怒りを受け止めるには、温度計の数字で大きさを確認することが役に立つよ。また、記録することで、同じ出来事でも日によって受け止め方が変わることや、受け止め方によって行動が変わることも分かるよ。

③怒りがこみ上げてきたらどうする？



怒りのきっかけとなる出来事が起きたとき、最初はだんだん怒りが強くなるけれど、それがずっと続くわけではありません！

6秒我慢して怒りをしずめましょう！

④6秒の過ごし方

いくつかの方法を紹介します。このほかにも、自分なりの6秒の過ごし方を考えてみましょう。

Four boxes showing coping strategies: 1. 同じ言葉をくり返す (Repeat the same words), 2. おなかで大きく深呼吸 (Take deep breaths with the stomach), 3. 数を数える (Count numbers), 4. その場から離れる (Leave the scene).

怒りも大切な気持ちの1つです。怒りの気持ちに隠れている、あなたの本当の気持ちは？次回は、自分の気持ちに気づき、上手に相手に伝える方法についてお話します。