

# スクールカウンセラーだより

令和3年12月号

調布市立第四中学校  
スクールカウンセラー  
保田 剛志  
池田 花



2021年は、新型コロナウイルス感染症の流行によりいろいろと大変な年でした。みなさんにとっても、大変なことや我慢することも多かったかもしれません。2学期には、新規感染者数も落ち着き、生活のペースが戻りつつある人も多いかもしれません。素適な体験や楽しい思い出がたくさんできていたらいいな、と思います。そして、このまま穏やかに、新しい年を迎えられたらいいですね。



## ◎相談の予約方法・相談できる時間

基本的に、生徒の相談は休み時間・放課後となります。予約している人が優先になります。予約方法は、カウンセラーだより4月号①（HP>本校の特色>教育相談）か、相談室のドアの掲示をご確認ください。保護者の方は、先生を通して予約するか、下記の直通電話にお電話ください。SCの不在時には、お名前と電話番号を留守番電話に残していただければ、次の出勤時に折り返しの連絡をいたします。

〔相談室直通電話：03-3308-2531 第四中学校：03-3308-1175〕

	1月	2月	3月
池田（火）	18日 25日	8日 15日 22日	15日 22日
保田（木）	13日 21日（金） 27日	3日 10日 18日（金）28日（月）	3日 10日 17日

## ～「怒り」のコントロール法（アンガーマネジメント）～

### ①「怒り」とは…

人には、様々な感情がありますが、その中でも特に強い感情の一つが「怒り」です。もっとも根源的な「怒り」は「自分を傷つけるものへの怒り」であり、『自分の身を守るための自然な反応』です。命の危険が多かった原始時代には危機や攻撃から身を守るための自然な反応であり、危険に立ち向かい外敵から身を守るための、パワーを引き出す感情となっていました。

ただ、現代社会では、「怒り」の感情を爆発させてしまうと自分にも周囲の人にも大きな影響が出てしまうものでもあります。また、うまく表現できないと、自分の中のモヤモヤとして残り続けたり、ストレスになったり、ためすぎると爆発してしまったり…。そのため、うまく「怒り」の感情を付き合っていく方法が必要になります。今回は、「怒り」の感情をうまくコントロールするための方法をご紹介します。

## ② 「怒り」の感情を爆発させてしまうと…

周囲の人との関係が悪くなる。

- ぶつけられた相手は…
- ① 「怒り」をぶつけ返される→けんかやトラブルに
  - ② 「怒り」から遠ざかろうとする→相手が離れていってしまう。



自分の気持ちが落ち込む [「むなしさ」「自己嫌悪」「後悔」 etc.]

「怒り」の感情は、「自信のなさ（いつも失敗する、自分はダメだ etc.）」や「悲しさ（攻撃された・わかってもらえなかった etc.）」などの気持ちの裏返しであることが多い。そのため、「怒り」を爆発させるという体験で、さらに自分への自信を失ってしまう。[またやってしまった・友達が離れてしまった etc.]

☆ 結果的に「怒りの爆発」は、自分も他人も傷つけてしまうことになりやすいのです。一方で「怒り」は自然な感情でもあるので、「怒らない（抑える）」のではなく「爆発させない」「適切な表現で表現する」ことが大切になります。

## ③ アンガーマネジメント（怒りへの応急処置・爆発させない方法）

- 怒りに気がいたら6秒数える。
- 水を飲んで深呼吸：リラックス効果は絶大。リラックスと水分補給で、体と心が安定。
- 「心をしずめる言葉」を繰り返し唱える。「良いイメージ」で心を満たす。  
：「大丈夫」「落ち着いて」と繰り返しつぶやく。「好きなこと・もの」などの良いイメージを、「感触やにおい、味などと一緒に具体的にイメージ」する。  
あらかじめ、言葉やイメージを考えておくことがポイント。
- その場を離れる：「一度腹が立つと、相手のすべての言動にイライラする」ということはよくあること。怒りのもとから離れて気分を変えるのがベスト。



POINT：怒っているときに出る脳内物質「アドレナリン」の分泌は、6秒後にはピークを過ぎるそう。この6秒間をやり過ごすことが、「怒り」への応急処置では大切。

☆ それでも怒ってしまったら…

- ・ 怒ってしまったら、怒ってしまったこと自体をすぐに謝る。  
：「大きい声を出して（怒鳴って）ごめんなさい。」「ついカッとなってしまいました」 etc.
- ・ ストレッチで、心と体をほぐす。  
：怒った後は、心も体も固まっています。怒りが治まったら、心と体の緊張とります。

## ④ 相談室で一緒にできること

- ストレスがあると「怒り」は爆発しやすいので、話をすることでストレスを減らす。また、その他のストレスを減らす工夫を一緒に考える。
- その出来事のとらえ方（解釈の仕方）によって、「怒りの種」が生み出されることもあるので、「違うとらえ方（解釈）」を一緒に考える。
- 「怒りを爆発させない方法」や「相手に伝える方法」を一緒に考え、伝える練習をする。その人に合った怒りの対処法を一緒に考える。

詳しい方法を知りたい方は、ぜひ相談室に相談に来てみてください。