



こんにちは、スクールカウンセラーの齋藤志寿子（さいとうしずこ）です。最近、朝晩と涼しくなり、秋らしい過ごしやすい季節になってきましたね。

「〇〇の秋」とよく言われますが、秋と言えば何をイメージしますか。食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋など、いろいろな言葉が思い出されます。ぜひ自分なりの秋を見つけて、楽しんでください。

イライラと上手に付き合おう！アンガーマネジメント

アンガーマネジメントとは、怒りを上手にコントロールする方法のことです。怒りの感情自体は悪いものではありませんが、強すぎる怒りや、いつまでも収まらない怒り、人に向けて爆発してしまう怒りなどは、自分にとって周りの人にとっても厄介なものです。特に①衝動的な怒りをコントロールすること、②自分の感情を自覚することが大切です。

怒りを静めるテクニック

💡 怒りのピークは長くて6秒間

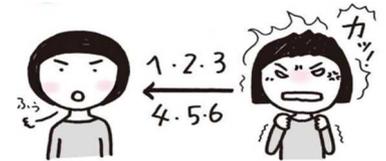
6秒をやりすごせば、怒りにまかせた衝動的な行動につながりにくくなるかと。怒りを感じたら、深呼吸して6秒待ってみましょう。

💡 関係のないこと・物に意識を集中させる

グラウンディングと呼ばれる方法。ペンやコップ、カレンダーなど、関係のないものに気をそらせて。

💡 いったんその場から離れる

ケンカになったときなど、一度その場を離れてお茶を飲むなどしてクールダウン。お互いに冷静さを取り戻せます。



怒りを自分の力にする

怒りはそれ自体が悪いものではありませんし、むしろ怒りを上手にコントロールして、自分の力にしていくこともできます。例えば、次のように考えてみてください。

★自分をより深く知る

自分が何に対して怒り、どんな気持ちになっているのか…。怒りを手がかりにして、自分の感情や「～であるべき」という価値観に気づくことで、自分の人生にとって意味のある目標や夢につながるものが見つかるかもしれません。

★前向きなエネルギーにする

怒りということは、本来動物の生存本能として備わっているものだと言われています。敵と戦ったり、全力で逃げたりしなければならない状況になったとき、怒ることで身体能力が活性化されるのです。現代社会では、怒りをそのまま相手にぶつけることは適切とは言えませんが、それを上手にコントロールすることで、前向きなエネルギーやモチベーションにすることができます。

スノーボーダーの平野歩夢選手は、北京オリンピックの金メダル獲得について、「2本目の点数に納得いかず、そういう怒りが自分の気持ちの中でうまく表現できた」と語りました。

また、青色発光ダイオード(LED)の開発で有名な中村修二博士は、日本の研究環境や企業への「怒りが原動力だった」と言ったことで有名です。



やってみよう！怒りのタイプ診断 ～あなたの怒りの特徴が分かります～

- 12の質問に答えて点数をつけよう
- Q1 世の中には尊重すべき規律があり、人はそれに従うべきだ
 - Q2 物事は納得がいくまで突きつめたい
 - Q3 私は自分に自信がある
 - Q4 人の気持ちを誤解することがよくある
 - Q5 簡単には解消できないコンプレックスがある
 - Q6 リーダー的な役割が性に合っている
 - Q7 たとえ小さな不正でも見逃されるべきではない
 - Q8 好き嫌いがはっきりしている
 - Q9 自分はもっと評価されていいと思う
 - Q10 自分で決めたルールを大事にしている
 - Q11 人の言うことを素直に聞くのが苦手だ
 - Q12 言いたいことははっきりと主張すべき

怒りのタイプ診断

- Q1+Q7=□→A
- Q2+Q8=□→B
- Q3+Q9=□→C
- Q4+Q10=□→D
- Q5+Q11=□→E
- Q6+Q12=□→F

- すごく思う……………6点
- そう思う……………5点
- どちらかというと思う……………4点
- どちらかというと思う……………3点
- そう思わない……………2点
- まったく思わない……………1点

合計点が一番高いものがあなたの怒りのタイプ

A 公明正大タイプ

正しさや自分の信念を大切に、目標へと突き進む人。マナー違反や規則に従わない人に怒りが湧くタイプです。他人のことに口出しをして、人間関係をぎくしゃくさせてしまうことが。



B 博学多才タイプ

向上心が強く、物事をきちんとやりとげます。完璧主義者で、白黒をはっきりつけたがるタイプ。自分にも他人にも厳しく、グレーゾーンがないため、優柔不断で適当な人が許せません。



C 威風堂々タイプ

自分に自信があり、リーダーとして周囲を引っ張るタイプ。プライドが高く、“勝者の視点”で人や物事を見るので、思い通りにならなかったり、欲しいものが手に入らないときに怒りを抱きます。



D 外柔内剛タイプ

温厚そうに見られますが、確固たる強い芯を持っている人。一度決めたことは譲れない頑固さがあり、自分のルールや信念に反することをさせられると怒りを感じます。



E 用心賢固タイプ

すべてに対して慎重。じっくり考えることが好きで、冷静に物事を進めます。テリトリー意識が強く、距離を置いて人と付き合う傾向が。ひがみやねたみを持つことがあり、それが怒りへと変わること。



F 天真爛漫タイプ

好奇心旺盛で、自分の思いや主張を素直に表現。統率力があるタイプですが、ときにわがままで強引に思われることも。自由に行動できないことをストレスと感じてしまいます。



出典：日本アンガーマネジメント協会HP

☆ 10・11・12月 スクールカウンセラー・心の相談員 予定表 ☆

10月

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
心(田代)	心(安田)	×	SC	心(中井)
10	11	12	13	14
	心(安田)	×	SC	心(中井)
17	18	19	20	21
心(田代)	心(安田)	×	×	×
24	25	26	27	28
心(田代)	心(安田)	SC	×	心(中井)
31				
×				

11月

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	心(安田)	×		心(中井)
7	8	9	10	11
×	心(安田)	×	SC	心(中井)
14	15	16	17	18
×	心(安田)	×	SC	×
21	22	23	24	25
心(田代)	心(安田)		SC	心(中井)
28	29	30		
心(田代)	心(安田)	×		

12月

月	火	水	木	金
			1	2
			SC	心(中井)
5	6	7	8	9
心(田代)	心(安田)	心(安田)	×	心(中井)
12	13	14	15	16
心(田代)	心(安田)	心(安田)	SC	心(中井)
19	20	21	22	23
心(田代)	心(安田)	心(安田)	SC	×
26	27	28	29	30