

スクール カウンセラー だより

暑い！・・・ですね。心理学の観点からしますと、気温 30℃を超えたあたりから、人間の心理は、「暑さによる不快感」を無意識のうちに「何とかしなくちゃ！」と働きだします。

そうすると、本来であれば勉強に集中したり、人間関係のストレスを回避するために使うエネルギーを暑さによる「不快感解消のためのエネルギー」に回してしてしまうようになってしまいます。

———そのため、エネルギー配分のバランスがおかしくなり、イライラしたり、怒りっぽくなったり、人間関係について思いやりがもてなくなったりします。

■私も もれなく、先日、いつもだったら怒らないようなことなのに、激怒の気持ちが脳にわきあがってきました。行動には出さずにすんだので良かったです。

———ということで、今日は

『怒りの感情コントロール』のしかたについて少し詳しくご紹介します。

【1】怒りに気づいたら最初が肝心。6 秒数える

・自分なりの怒りのサインを すばやくキャッチ。

例)呼吸が浅くなる・呼吸が止まる・頭が真っ白になる・顔がカッカする・ドキドキする、)など。

⇒気づいたら 6 秒間、まずは数える

♥さらにくわしいコツ

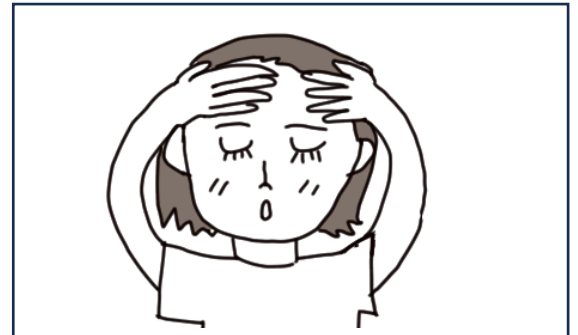
:(例)おでこに手を当てて数える

・服の上から太ももに数字を指でかきながら数える

・指を一本一本折りながら数える

・目をつぶって逆からカウントする

・英語で数える———など



【2】深呼吸(短く吸って、長～～く吐いて・・・くりかえす)

【3】ゆっくり水を飲む

♥さらにくわしいコツ

:脳を冷やすようなイメージ、または、燃えている火を消火するイメージをする。

【4】セルフトーク(こころをしずめる言葉を頭の中でとなえる。)

♥さらにくわしいコツ

・怒りがわいたときに備えて、呪文の言葉(怒ったら唱える言葉)をあらかじめ決めておくとうい。

例)「落ち着いて」「俺は大丈夫」「私はコントロールできる！」など

【5】その場を離れる

⇒原因となっているものが視界から消えるだけでも落ち着くことがあります。

離れたら、その場所で怒りの原因を考えることもやめて怒りの元から心も離しましょう。

♥さらにくわしいコツ

：その場から離れられないときには目を閉じる人もいます。

・離れるときに「考えをまとめたかったので 10 分待ってください！」と声をかけるのもアリです。

【6】「怒り」以外の良い出来事にスポットライトをあてる

⇒怒りが爆発するまでのスピードは むちゃくちゃ速いので、
爆発を防ぐためには

あらかじめ、以前感じたことがある
「嬉しかったシーン・幸せだった出来事」をふだんから
ストックしておくとういでしょう。そして、
怒りの兆候をキャッチしたら、すぐにそれらを
思い浮かべるようにするとよいです。



♥さらにくわしいコツ

・一日の中で良い場面を浮かべるようにする。

・最近のよかったことを思い出す。

⇒実際の経験がよいです。

具体的に、好きなにおい・味・モフモフした触った感覚や、褒められた時の声や、
その時の周囲の音、———というふうに、五感(みる・聞く・におい・触った感触・味や舌ざわり)
とともに具体的にイメージするほうが、「怒り」の感情から分離しやすいです。

【7】怒りで凝り固まった体の部分をほぐす

⇒「体がリラックスした状態で、心だけ緊張している状態」…ということはありません。

…なので、体をほぐすと、自然に心もほぐれます。

【8】イライラ・怒ったことの記録をとる(アンガー・ログとも言います)

「日記」や「自分への手紙」、「メモ程度」「ひとこと程度」…でもかまわないので、カッとなってしまった
気持ちがいつ、どんなときに起こるかを記録してみましょう。

♥さらにくわしいコツ

- ① いつ・どこで②どんなことがあったか③そのとき自分が思ったことを素直に④どんな感情(イライラ・がっかり・ムカムカ、など)を持ったか⑤怒りレベル(点数など)…を短くてよいので記録します。
自分の「怒り」の分析は後からでもできるので、とりあえず「事実」をそのままメモすることから始めるとよいです

【9】相手の思い込みと自分の思い込みが違うことがあるので その場その場で具体的に確認しよう

例)『お菓子』と言われても相手は「ケーキ1個くらい」、自分は「あめ玉5個くらい」だと思い込んでいて、
すれ違っており後から喧嘩になる、～～などです。

【10】「なんで」は変換して「どうしたら」に変える

例)NG 言葉「なんでできないの？」 ➡ OK 言葉「どうやったらできるかな」

《8月・9月の来校予定日》

8月28日(水)・ 9月11日(水)・ 9月18日(水)・ 9月25日(水)

■スクールカウンセラーの利用について

■時間：12：45位～16：15位の間で1回あたり45分から60分程度です
(じっくりお話をお伺いするためには日時を予約していただくことをお勧めします)

予約申し込み・お問い合わせ・調整先：教頭先生等

※相談室に「相談中」の札がかかっていない場合は当日でもお気軽に来室 OK。

※その他ご自身の心身の不調に関する相談の際、主治医がいる場合は許可等が必要になることがあります