

令和8年度



石北小だより

R8.9.30

教育相談だより

～ぽかぽか⑤～



今回は、心をコントロールするための「アンガーマネジメント」について、紹介します。アンガーマネジメントとは、怒らないことではありません。怒る必要があるときは上手に怒り、怒る必要のないことは怒らなくて済むようにすることです。怒りの感情と上手に付き合うためのトレーニングです。

問題となるのは4つの怒りです。

1)しょっちゅう怒ってしまう(頻度が高い)

回数が多いほど、いつも怒っていることになります。怒りは伝染してしまいます。

2)怒りがずっと続いてしまう(持続する)

怒りの気持ちがあっても大丈夫。ただ、ずっと続けていると、だんだん後ろ向きの気持ちに変化していき、憎しみ、恨みといった気持ちに変わっていきます。結果、毎日が楽しめません。

3)強く怒ってしまう(強度が高い)

強く怒って周りが言うことを聞いてくれると、どんな時でも強く怒るようになり、思い通りになるまで怒り続けたり、気が済むまで怒ったりするようになります。結果、関係に変化が出ます。

4)怒りをぶつけてしまう(攻撃性がある)

怒りを人やモノにぶつけると、お互いに傷つき、物事が解決しません。「相手を傷つけない、自分を傷つけない、モノにあたらない」がルールです。

イラッとした時、衝動的に怒らないためのレッスン

- ・感情のピークは6秒 … 心の中で6秒数える。心の中で「ストップ」と声をかける。歌を歌う。
- ・深呼吸 … 風船をふくらませる。シャボン玉をとばす。ストローで息を吹く。袋をふくらませる。
- ・グラウンディング … 一つのものに気持ちを集中させて、イライラすることから気持ちをそらす。
- ・タイムアウト … リラックス(目をつぶる)、散歩、ストレッチなどをして頭を冷やす。

※スポーツの試合で連続得点された時など、「タイム!」と言って作戦を練る時間を取りますね。

参考図書:イラスト版 子どものアンガーマネジメント——怒りをコントロールする43のスキル(合同出版)

お知らせ

伊澤先生(スクールカウンセラー)来校日

10月16日(金)



教育相談係
担当 渡邊(光)

相談を希望される方は、Google フォームから申し込みをお願いいたします。
時間を調整してご連絡いたします。Google フォームからの申し込みが難しい場合は、学級担任や教育相談係にご連絡ください。

<https://forms.gle/bjbems7iXF1b2Ddk7>

相談申し込み 10月9日(金)締め切り

