



*学校便り作成にあたり、生徒の文章や写真を使用する場合があります。長田中学校個人情報取扱規程を遵守しておりますが、お気付きの点がありましたら学校までご連絡ください。

アンガーマネジメントとは・・・

～自分で、上手に感情をコントロールするための方法を学ぼう！～

生徒のみなさんは、怒った後で落ち込んだり、悔やんだりして困ったことはありませんか。また、怒りっぽいのを何とかしたいと思ったことはありませんか。

- ① 思うようにならないと大声を出したり、暴力的になったりしてしまう。
- ② 怒るとなかなかおさまらず、エスカレートしてしまう。
- ③ 怒っていることを上手く伝えられない。
- ④ 普通にしているように怒っているように見えてしまう。
- ⑤ 怒ったあとケンカになるなど、よいことがなく嫌な気持ちになる。



もしひとつでも当てはまる項目があれば、怒りの感情と上手くつきあう方法を学ぶことは重要です。

そもそも「怒り（感情）」と「怒りの表し方（行動）」は違います。もし小さいうちから「感情」と「行動」を区別することができていたら、かんしゃくを起こして当たり散らしたり、反抗的な態度をとり続けたり、攻撃的になって誰かや自分を傷つけてしまって、後から罪悪感や後悔するという事は減るはずですが。怒りを感じたときにやってはいけないことは、とっさに言い返したり仕返したりする行動をとることです。「カチンときた」「頭にくる」など、怒りを感じたときに、何もしないと「怒りモンスター」が暴走して、暴力をふるったり、暴言を吐いたりしてしまいます。「怒りモンスター」を発動させないために、自分で何ができるのでしょうか。

(1) 気持ちが落ち着く言葉をつぶやく

イライラしはじめたら、「だいじょうぶ」「気にしない」「落ち着け」などの言葉を自分にかけてみましょう。「この野郎」「クソッ」「バカ」など気持ちを高ぶらせたり、相手を挑発したりするようにつぶやくはNGです。

(2) 頭を真っ白にしてみる

これは、得手不得手があるかもしれません。カーッとなったときに目をつむって頭を真っ白にしたり、黒いモノが消しゴムで消えていくイメージをしたりしてみましょう。頭が空っぽになる感じでもいいです。上手くできれば、怒っていることが何だかちっぽけに思えてくることがあります。

(3) 動きを止める

むかついたときなど、いったん自分の動きを止めてみましょう。自分に魔法をかけて「凍りつく」あるいは「石になる」イメージでもいいです。何も言わない、何もしないという時をわざと作るのです。好まないケンカを引き起こさないように、怒りのまま何かをしでかさないようにしてくれます。

(4) 数を数える

頭にきたとき、いったん目を閉じてゆっくりと「1、2、3、4、5、6…」と数を数えたり、英語で「ワン、ツー、スリー…」と数えたりしてみましょう。九九の苦手な段を思い出す、九九を後ろから唱えてみるというのも怒りから意識が離れるのでいいです。



(5) 前向きになる言葉を自分にかける

「許せない！」と思ったとき、あえて「何ができる？」「どうしたらいい？」と自分に声をかけてみましょう。解決に向けて考えていこうという前向きな気持ちになることができます。怒りにまかせて誰かを責めたり自暴自棄になったり、やる気を無くしたりしたところで、状況は変わらないか、むしろ悪化してしまいます。みじめな気持ちになって自分を責めてしまうこともあるでしょう。怒りは破壊のエネルギーではなく、建設的なエネルギーに変えていくことができます。

怒りに対処してコントロールする「アンガーマネジメント」。生徒のみなさんも、ぜひやってみてください！

【ソクラテスのたまご 感情のコントロールができない子どものための5トレーニング/アンガーマネジメント【第13回】参照】

陸上競技	・共通3000 <small>㊦</small> 高橋日芽子 6位 ・女子共通4×100 <small>㊦</small> R 3位 石森花、吉田夢奈、竹田実晴、山口彩妃	柔道	佐渡谷一輝 個人3年の部 準優勝！
------	---	----	-------------------

昨日、配布した学校だよりNo.21の春季大会結果に、上記結果の記載漏れがありました。お詫びいたします。