

カウンセリングルーム だより



スクールカウンセラー 岡田 節子
教育相談室担当 石田 智子



カウンセラーは月曜と金曜にいます。
保護者の方もお気軽にどうぞ。電話相談もできますので、まずご連絡ください。



6月6日はアンガーマネジメントの日
怒りの対処法、どうしていますか

6月に入りました。関東地方はまだ梅雨入りしていないはずですが、晴れたり曇ったりと天気不安定です。季節の変わり目でもあり、4月からの疲れもたまってきていたり、心とからだの不調が出やすい季節でもあります。みなさんお疲れ様です。

さて、今回はタイトルにもあるようにアンガーマネジメントの話です。アンガーマネジメントとは、怒りの感情と上手に付き合うための心理教育、心理トレーニングのことです。怒らないことを目的とするのではなく、怒る必要のあることは上手に怒り、怒る必要のないことは怒らなくて済むようになることを目標としています。

1, 2, 3, 4, 5, 6秒



「イラっとしても怒りのピークに【反射】しない」

これが、アンガーマネジメントで大事なところ。怒りのピークについては諸説ありますが、だいたい長くても6秒と言われていています。この6秒をやり過ごすことができれば、もめ事も後悔もすることなく、その場を乗り切ることができます。この場合の【反射】とは、何かを言う、何かをする、言い返す、やり返すなど反射的な言動のことです。では、この6秒間、どうやってやり過ごすことができるでしょうか。

ひとつは、「いち、に、さん…」と秒をカウントする方法があります。この時に深呼吸できると尚よいです。また、その場で手のひらやメモなどにイライラした出来事を書いてしのぐこともできます。この場合、指をペン代わりにして書く真似をするのもOK。6秒をやり過ごすことが目的ですので実際にペンで書く必要はありません。そのほか、普段の穏やかな状態を0、最大級の怒りを10とした時、今はいくつ位なのか自分の怒りを数値化する「怒りの温度計」や、その場から一時的に離れる「タイムアウト」なども気持ちを落ち着けるのに役立ちます。



大事なものは、怒りという感情とうまく付き合っただけで怒りによる後悔を減らすこと、そして怒りというエネルギーを自分を動かす原動力(例:悔しさをバネにするなど)に変換していくことだと思えます。

(スクールカウンセラー 岡田)

生徒や保護者の皆さまへ

悩みや不安は小さいうちにご相談ください



【カウンセリングの申し込み方法】

事前に予約をしてください

1. 担任や養護の先生（関口裕先生・横手先生）、教育相談担当の先生を通して申し込んでください。
2. 月曜と金曜はスクールカウンセラーが1階の相談室にいます。カウンセラーに直接申し込みもできます。気軽に声をかけてください。
3. 予約優先ですが、予約が空いていれば当日でもお受けできます。まずは確認してみてください。

【保護者の皆さまへ】

保護者の方は電話でのお申し込みができます。月・金曜はカウンセラーまで、他の曜日は担任、養護、教育相談担当までご連絡ください。

☎：027（352）3460（健大高崎高校 事務室）

【開室日時】 月曜日・金曜日 10:15～17:00

【相談場所】 教育相談室(本館1階 保健室前)



誰かに話すことだけでも気分が少し軽くなります。お気軽にお越しください。

ムカツと来た時の対処法



【6秒ルール】

6秒まで数えてみよう
深呼吸しながらでもOK



【怒りの温度計】

最大級の怒りを10にした時
今の怒りはいくつになるか数値化
して対処法を考えてみよう



【タイムアウト】

「ちょっとトイレ」など
また戻ってくることを告げ
一旦その場を離れてみよう

※その他のやり方もあります。ご参考までに※