

相談室だより No. 3

埼玉県立鶴ヶ島清風高等学校

鶴ヶ島清風高校の皆さん、こんにちは。教育相談員の土岐(とき)です。5月半ば頃から気温も湿度も高くなる日が続き、あつという間に夏の気候ですね。もう熱中症に気を付けなければならないようです。汗は清潔なタオルで拭き、水分補給をしっかりとしましょう。暑かったりじめじめしている日は不快ですよ。不快な日はイライラしやすいということがああるようです。そこで、今回は【怒り】についてお話したいと思います。

【怒り】はどこから？

「ムカつく」「マジギレ」「激おこ」等…怒りを表現する現代語は多数ありますよね。皆さんも時々使う言葉だと思います。では、何故「ムカつく」のでしょうか？何故「マジギレ」してしまうのでしょうか？怒りのきっかけは何ですか？

怒っている人に問えば、例えば①歩いていたら、後ろから見知らぬ人がぶつかってきた。②挨拶したのに無視された、等の理由を聞くことが出来るでしょう。それを聞いた貴方は、『ああ、それなら怒るのも無理はないなあ』と思っても、怒っている人に積極的に関わろうとは思いませんよね。怒っている人の周りの空気は良くありませんし、気を遣うのも疲れます。八つ当たりされるのも嫌ですから、必要最低限の接触のみにして、その人の怒りが治まるのを、少し距離を取って待つ、という対応を基本的に行っていると思います。どれくらい怒っているかやその人にもよりますが、怒っている人の話を聞いて、怒りを鎮める方向にもっていこうとする人もいます。

しかしながら、【怒り】は①②のような外的要因がいてきよういんが引き起こしているわけではありません。実は、【自分の考え方】が【怒り】を呼び起こしているのです。

先程の①②の例を使って説明します。

- ① 歩いていたら、後ろから見知らぬ人がぶつかってきた。
⇒よく見たらその人は足に包帯を巻いており、バランスを崩したようだ。
- ② 挨拶したのに無視された。
⇒よく見たらその人はイヤホンをしており、挨拶が聞こえていなかったようだ。

どうでしょうか？最初に①②を聞いた時は『怒るのも無理はないなあ』と思えても、相手の事情が分かると考えが変わり、【怒り】も先程のように引き起こされないと考えます。そして、同じことがあっても、怒る人と怒らない人がいますよね。怒りっぽいと言われる人や、怒ったところを見たことがないと言われる人が周りにいませんか？そのことから分かるように、【自分の考え方】が【怒り】を呼び起こしており、自分を怒らせるのは自分自身なのです。

【怒り】のコントロール

ではどのような【考え方】が【怒り】を呼び起こすのか、そしてどのような【考え方】をするとより良いのかをお話します。

◆怒りを呼び起こす偏^{かたよ}った考え方

- ・～でなくては駄目だ・～であるべきだ・～でなくてはならない 等

例：挨拶されたら、きちんと挨拶を返すべきだ⇒相手が挨拶を返さなかったらイライラする。

●バランスの取れた考え方

- ・～の方が良い・～だったらいいのに・～にこしたことはない 等

例：挨拶されたら、きちんと挨拶を返した方が良い⇒相手が挨拶を返さなくても、そんなにイライラしない。

ただの言葉遊びに見えるかもしれませんが、この言葉の差が考えの差であり、怒りをコントロールするために重要な役割を持っているのです。●バランスの取れた考え方を^{もと}基に、以下A Bの偏^{かたよ}った考え方を変えてみましょう。実際に書いてみても、頭の中で考えてみるだけでも結構です。

A：皆自分の意見に賛成するべきだ。⇒_____

B：テストで平均点以上取れなかったら生きている意味がない。

⇒_____

【怒り】の対処について

【怒り】は時に突発的に、そして爆発的に湧^わき上がることのある感情なので、その全てをコントロールするのはとても難しいことです。そのため、【怒り】が湧^わき上がってしまった時の対処法もお話しておこうと思います。

◆怒ると起きる体の変化

- ・体中が熱くなる・体中が震え出す・顎に力を入れて歯を食いしばる・こぶしをかためる 等

⇒このような体の変化に気付ければ、後悔するようなことをしてしまう前に頭を冷やすゆとりが出来ます。

●気持ちを逸^そらす方法

- ・腹が立ちそうな場面とは違うこと、例えば楽しいことや面白いことを考える
- ・前回の相談室だよりも掲載した腹式呼吸(深呼吸)を実践する

今回【怒り】についてお話しましたが、【怒ることが悪いこと】と言っている訳ではありません。理不尽な目にあったり、どうしても納得出来なくて感情的になることも日常生活の中であると思います。そのような中で、より心穏やかに過ごすためのコツとして、【自分の考え方】が【怒り】を呼び起こしているということを知っておいてほしいと思います。

教育相談員の勤務についてお知らせ

6/18(土)文化祭…勤務

6/22(水)～24(金)…お休み

御不便をおかけしますが、御理解いただけたらと思います。宜しく申し上げます。

☆何か知りたいこと、相談室だよりも書いてほしいこと等がありましたら、お気軽に教育相談員にお声掛けください。相談室入口にあるポストに意見、希望を投函してくださっても結構です。お待ちしております。☆