

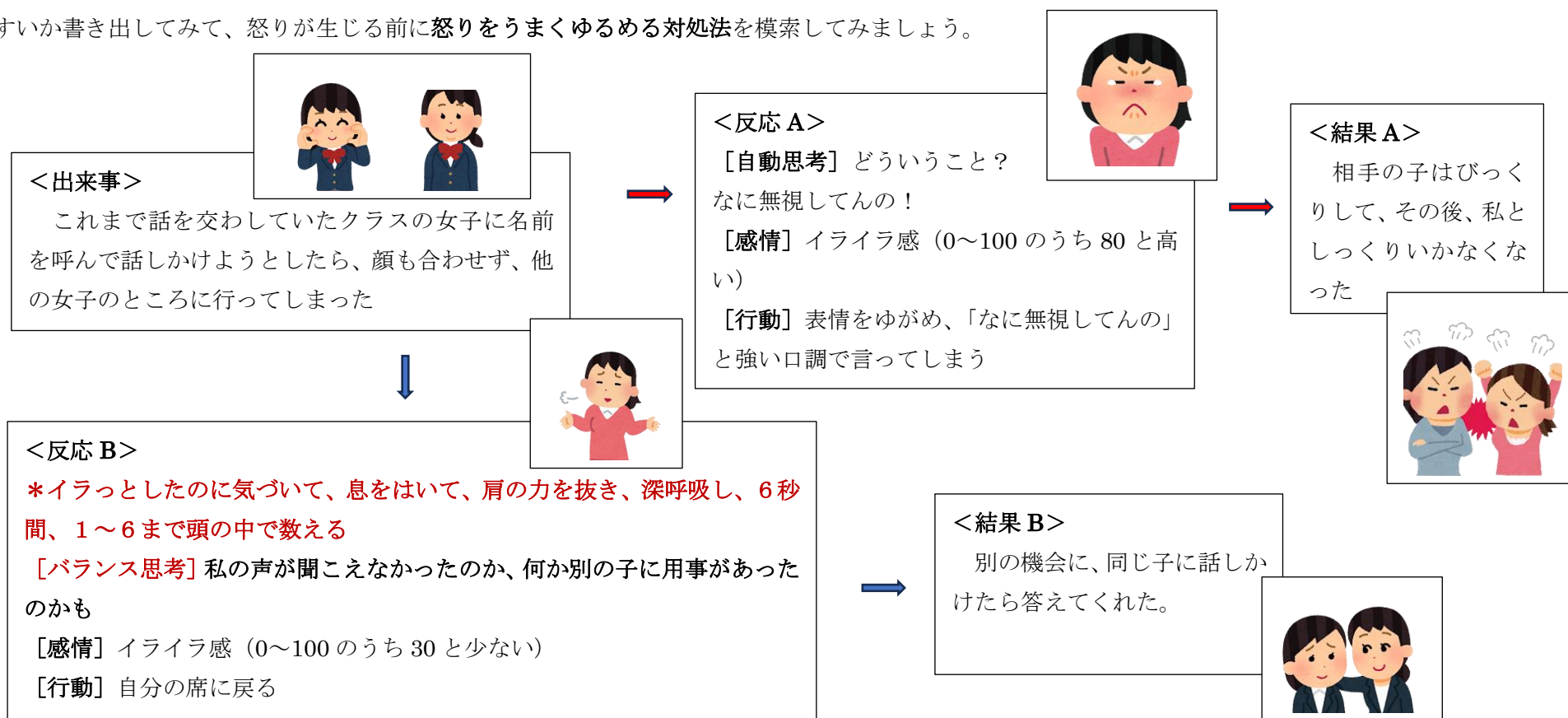
スクールカウンセラーの高柳先生より、気持ちをコントロールする方法を教えてくださいました。参考にしてみてください。

<怒りのコントロール>

家庭や学校でイラっとする出来事があると思います。そんな時、皆さんはどんな反応をしていますか？

下に示した例にあるように、その状況のとらえ方と工夫により結果が変わります。＜反応 A＞は怒りに任せてしまうため、相手に不快な思いをさせてしまい、後味悪い結果になり、＜反応 B＞は相手に不快な思いにならず、おだやかな結果となります。

怒りは喜怒哀楽の 1 つなので、怒りが生じることは自然なことです。ただ、怒りが頻繁に生じやすい人は、自分の怒りの場면을振り返り、どんな時に生じやすいか書き出してみて、怒りが生じる前に怒りをうまくゆるめる対処法を模索してみましょう。



[バランス思考] 起こった出来事に対し、自分の一方的なひとつの見方だけではなく、色々な角度から色々な見方をしましょう。

<アンガー・ログ>

もし、あなたが何回もイライラや怒れてしまうことになるようだったら、以下のような怒りの感情を記録して、ふりかえてみたらどうでしょうか？

学校生活の中で、イライラ感が生じているようでしたら、ぜひ、このように怒れた出来事を外側に出して、動物園の動物を見るようにながめて見ると、自分の中に何か変化が起こるかもしれません。

①いつ、どこで	10月22日の1時限目の休憩時間、教室で <出来事> 同じクラスの女子に名前を呼んで話しかけようとしたら、顔も合わせず、他の女子のところに行ってしまった <思ったこと> どういうこと？なに無視してんの！ <感情> カッときた <怒りのレベル> 9点くらいだから、レベル4	④どんな感情をもったか
②どんなことがあったか		
③そのとき、自分が思ったこと		⑤怒りのレベル

レベル	1		2			3			4	
点数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
怒りの程度	ちょっとイラっとする		腹が立つが、何とか表情に出さずにいられる			強い怒りを感じ、顔が熱くなったり、表情が険しくなる			カッとして、大きな声を出したり、怒りをあらわにしてしまう	

〔応急処置〕 怒りをあらわにする前に、顔がカッと熱くなる**怒りのサイン**に気づくようにする。

そして、息をはいて、肩の力を抜き、**深呼吸**し、6秒間、**1～6**まで頭の中で数える。

そして、**その場から離れ**、自分の落ち着く場所に移動したり、水を飲んだり、ストレッチしたりしてみる。

