

ほけんだより

令和4年(2022年)9月22日

横須賀市立公郷中学校保健室

第8号

こころの健康について考えよう!②

いか じょうず つ あ 怒りやイライラと上手に付き合おう!

私たちにはたくさんの感情があります。

よろこ 喜び、いか 怒り、かな 悲しみ、たの 楽しさ、は 恥ずかしさ、おどろ 驚き…

このような感情を繰り返し感じながら生活しています。



今回は“怒り”について考えてみましょう。

怒りというと「やっかいなもの」「悪いもの」というイメージが強いですが、実はそれだけではありません。

怒りは誰もが当たり前にも持っている感情であり、イライラしたりカチンときたりするのは、きわめて正常で健康的なことです。

また、怒りを「見返してやるぞ!」とパワーにすれば、勉強や部活などにおいてプラスの行動につながれることもあります。

それでも誰もが一度は怒りをコントロールできずに後悔した…という経験があるのではないのでしょうか。

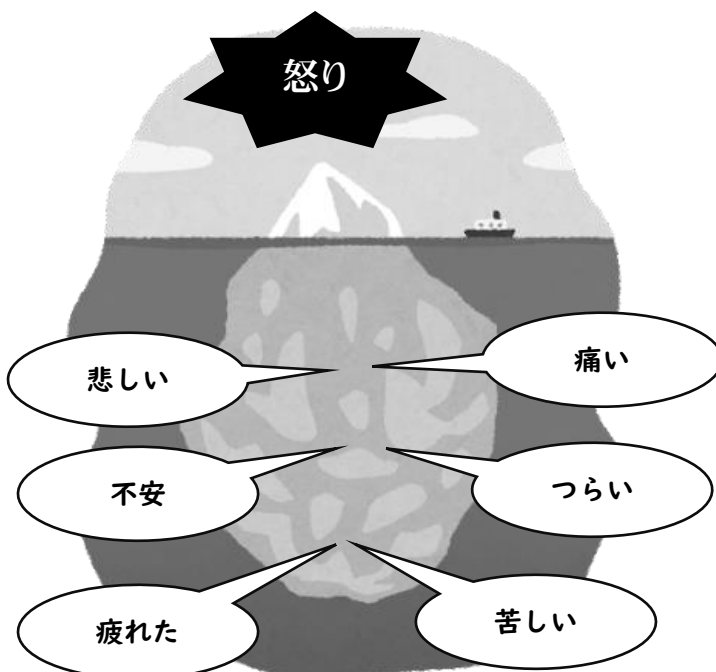
みなさんは、怒りを感じたときに、実際にどのような行動をしていますか?

モノや人にあたる? 相手に冷静に伝える? それとも我慢する?

うまく怒りと付き合うのはなかなか難しいものですよね。

実は、怒りはその時に急に出てくる感情ではありません。

その前からあったいくつもの感情がたくさん積もった結果、『怒り』となって表れるのです。



「なんだか友だちに笑われているような気がして悲しかった」

「先生に話を聞いてもらえなくてつらかった」

「毎日塾で疲れた」

こんな気持ちを我慢して我慢して…

「怒り」として現れたものは氷山の一角にすぎないのです。

大切なのは、そのとき感じた一つ一つの感情を押し込むのではなく、伝えることです。

前回の保健だよりでお伝えしたように「1メッセージ」で自分の気持ちを伝えてみましょう。

それでもだめだ！^{はくはつ}爆発しちゃいそう！！という時は…

アンガーマネジメントを^{ため}試してみよう！！

アンガーマネジメントとは？

怒らないことを^{めざ}目指すものではなく、怒りの^{かんじょう}感情と^{じょうず}上手に付き合うための^{しんり}心理トレーニングのこと。

怒りのピークは**6秒**！



すぐに^い言い返さない、すぐに^{かえ}やり返さない。
この6秒間の間にできることを試してみよう。

① ^{つめ}冷たい^{みず}水で^{かお}顔を^{あら}洗う



イライラしているときは^{けつりゅう}血流が早くなり体もほてってきます。

冷たい水で顔を洗うと^{たいおん}体温が下がり、クールダウンになります。



③ **タイムアウト**

怒りで頭の中が^{こんらん}混乱し、今にも^{あいて}相手が^{きず}傷つくようなことを言ってしまうときはありませんか？

そんな時は、シンプルにその場から^{はな}離れましょう。ただし、タイムアウトをとるときは、ルールがあります。

【ルール】

- ① タイムアウトをとることを伝える。
- ② 戻る時間の^{めやす}目安を伝える。
- ③ 場所を^{はな}離れたら、^{さんぽ}散歩などで^{きぶんてんかん}気分転換する。

※学校でタイムアウトを行う場合も勝手に教室を出るのではなく、先生に一言伝えましょう。落ち着くために保健室も活用してください。

② ^{びょうこきゅうほう}10秒呼吸法

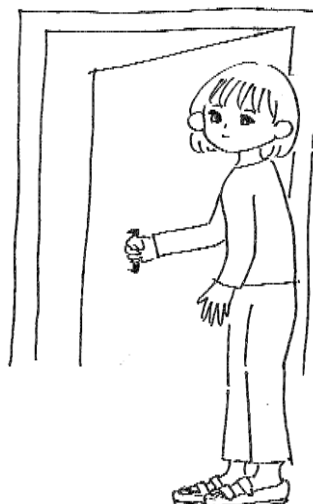


^{こきゅうほう}呼吸法は、怒りの感情を^{よわ}弱めるのに^{ゆうこう}有効であることが科学的にも^{かがくてき}立証^{りっしょう}されています。

【方法】

- ① 「1,2,3,4」と数えながら、^{はな}鼻から^{いき}息を^す吸う。
- ② 「5」で少し息を止める。
- ③ 「6,7,8,9,10」と数えながら、口から息をゆっくり吐く。

このとき、^{らあん}不安や怒りなどネガティブな感情を息と一緒に吐き出すようにイメージする。



いま、^{れいせい}冷静に話せないから、
ちょっと^{そと}外の^{くうき}空気を^す吸ってくるね。

