

# カウンセラーだより

2022年6月7日(火)

スクールカウンセラー 永原淳子

みなさん、こんにちは。

うっとうしい梅雨の時期になりましたね。この時期は、体だけでなく、心も不調になりがちです。

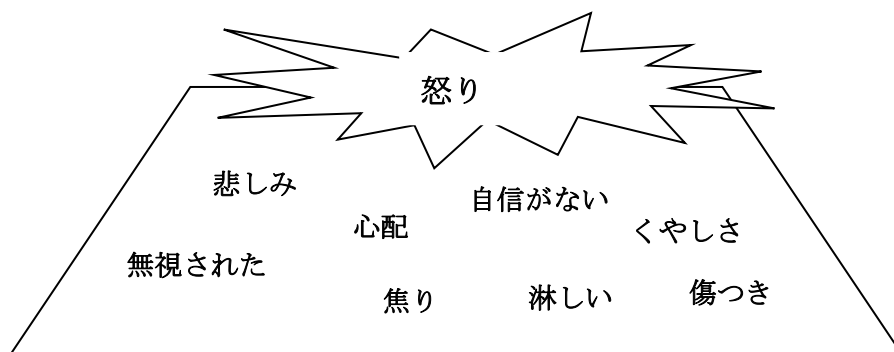
今回は、「怒り」の正体について、考えてみましょう。

\*\*\*\*\*

～ムカつく!～

人はよくムカつきます。「ムカつく!」、すなわち怒りという感情は、誰もがもつ感情であり、怒りの感情をもつこと自体は悪いことではありません。

怒りの下には様々な「1次的な感情」があり、怒りは、それがわき起こったあとに起こる「2次的感情」になります。例えば、誰かに何かを言われて、「ムカつく!」と感じたとしても、実は、その背景には別の感情が隠れていて、そのあとに「ムカつく!」という2番目の感情がわいてきたのかもしれないのです。



「私のことをちっとも分かってくれなくてさびしい」→「ムカつく!」

「そんなことを言われたから私はすごく傷ついた」→「ムカつく!」

「そんなことをされてすごく怖かった」→「ムカつく!」などです。

皆さんも「ムカつく!」と感じた時は「1・2・3・4・5」と5秒間数えて、自分の「ムカつく!」

の背景に何か別の感情が隠れていないか考えてみませんか?

では、例えば、「ムカつく!」と思った時に、実は、「そんなことを言われたから私はすごく傷ついた」

という場合、その気持ちをどうやって人は表現するのでしょうか? よくあるパターンは、以下の3つです。

1. 腹が立って傷ついたから、ふだん可愛がっているペットをいじめた。
2. 傷ついて「嫌だな」と思ったけれど、相手のキゲンをそねたくないのでニコニコした。
3. 「私はそんな言い方をされるのは嫌だから言わないでほしい」と言った。

あなたの場合は、この3つのパターンの中では、どれが多いでしょうか?

ムカついたからペットをいじめる「攻撃」パターン、

ムカついても何も言わずニコニコする「言いなり」パターン、

“(ムカついた)・・・嫌な気持ちをした”と相手に伝える「自己主張」パターン。

自分の気持ちや、してほしいこと・ほしくないことを、落ち着いて相手に伝える「自己主張」パターンは、あなたがガマンしなくてもいいし、相手も攻撃されないので傷つきません。自分と相手の両方を思いやる「自己主張」パターンで周囲との良好な関係を作っていけるといいですね。



上記のような感情のコントロールは、一人で何とかしようと思っても難しいですね。

困ったこと、心配なことがあった時、身近な人に相談できていますか？

それが難しい時は、スクールカウンセラーがあなたと一緒に考えて、問題を解決する”お手伝い”をします。

基本的に火曜日に勤務していますが、週によっては勤務していない日もありますので、詳しくは、この「カウンセラー便り」でお知らせするスケジュールをご覧ください。

そして相談したい時には、担任の先生、担当の安達先生などを通して、もしくは直接永原宛にお申し込み下さい。

また、保護者の方のご相談も受けて付けていますので、同様の方法でお願いします。

6,7月 カウンセラー勤務日(いずれも 9:45~17:30)

6月7日(火)、14日(火)、21日(火)、28日(火)

7月5日(火)、12日(火)