

教育相談だより

No.5
不破高校教育相談係
R3.7.2

1学期期末考査も終わり、夏休みが待ち遠しいですね。

暑い日が続きますが、体調は崩していませんか。規則正しい生活を心掛け、心も体も健康に過ごしましょう！

今回はイライラや怒りのコントロールをするアンガーマネジメントについて書きます。一般的には、

◆「6秒」数えて、落ち着こう！

自分が怒っているときの、怒りのピークについては諸説ありますが、一般的に長くても**6秒**と言われていています。この6秒間に、反射的に何かを言う、する、言い返す、やり返してはいけません。冷静な対応ができず、言い返したり、やり返したりすると、もめごとが大きくなる傾向にあります。後になって「なんであんなことをやってしまったのだろう」「してしまったのだろう」と後悔することになります。

◆あなたの怒りのタイプは？

「アンガーマネジメント」は怒らないようになるためのトレーニングではなく、怒るべきことは怒り、怒る必要のないことには怒らなくて済むようになることです。このような目的を正しく認識した上で、自分がどんなことに対して怒ったり、イライラしたりしやすいのか。怒りのタイプや癖に合わせたアンガーマネジメントを実践することが重要です。



STEP1 Q1～12の質問に対して次の項目から最もあてはまる回答を選び、それぞれ点数を付けてください。

- | | |
|-----------------|-------------------|
| 全くそう思う……6点 | そう思う……5点 |
| どちらかというそう思う……4点 | どちらかというそう思わない……3点 |
| そう思わない……2点 | 全くそう思わない……1点 |

- Q1 世の中には尊重すべき規律があり、人はそれに従うべきだ
- Q2 物事は納得いくまでつきつめたいと思う
- Q3 私は自分に自信がある
- Q4 リーダー的な役割が自分の性に合っていると思う
- Q5 人の気持ちを間違えて理解していたということがよくある
- Q6 簡単には解決できない強いコンプレックスがある
- Q7 たとえ小さな不正でも見逃されるべきではないと思う
- Q8 好き嫌いがはっきりしているほうだ
- Q9 自分はもっと評価されて良いと思う
- Q10 言いたいことははっきりと主張すべきだ
- Q11 自分で決めたルールを大事にしている
- Q12 人の言うことをそのまま素直に聞くのが苦手だ

STEP2 次の6つの組み合わせで回答の点数を合計してみてください。その中で最も点数の高い項目があなたの怒りのタイプになります。同点の項目が2つ以上ある場合は混合タイプの可能性があります。

A. 公明正大タイプ(Q1+Q7の合計)

たとえ人がルールを犯しても、自分自身が迷惑を被らないことに対しては腹を立てても仕方ありません。怒る必要のあることとそうでないことをしっかりと線引きすることが大事。

B. 博学多才タイプ(Q2+Q8の合計)

世の中は白と黒で判断できるものばかりではないことを理解しましょう。自分の主観だけでなく、さまざまな視点から物事を見るトレーニングが有効です。

C. 威風堂々タイプ(Q3+Q9の合計)

相手がこうすべきという「義務」やこうしてほしいという「欲求」ばかりでなく、相手はこうしても良いという「権利」にも目を向けて、それぞれを区別することで怒りを回避しましょう。

D. 外柔内剛タイプ(Q4+Q10の合計)

自分だけの独りよがりなルールにとらわれていると、怒りにつながってしまいます。思い込みによって事実をゆがませるのではなく、まっすぐに向き合うことが大切です。

E. 用心堅固タイプ(Q5+Q11の合計)

用心深さは他者への猜疑心さいぎしんにつながり、良好な人間関係を妨げます。人にレッテルを貼らず、目の前の相手をよく見る努力をして信頼関係を築きましょう。

F. 天真爛漫タイプ(Q6+Q12の合計)

人を力ずくで動かそうとしないこと。自分を主役ではなく脇役と考え、相手を立てる練習をすることで人の気持ちが理解しやすくなります。



イライラしやすい・怒りっぽいと感じる人は、自分が怒ったことを記録して、怒りをコントロールする技術を学びましょう。続けていくうちに、自分がどんなことに怒りやすいか、怒りを感じたとき、どう対処したらいいかが分かるようになります。大切な人間関係や人生を怒りで壊してしまうことがないよう、怒りとの上手な付き合い方を身につけましょう。

スクールカウンセリングについて

「学校の先生にはちょっと話しにくいな…」、「臨床心理の専門の先生に話を聞いてほしいな…」ということがあったら、担任の先生か教育相談系の先生に声を掛けてください。保護者の方も利用できますので、心配なことがあれば、お気軽にご相談ください。



7月の相談日

7日(水) 16:00~18:00

(1人30分程度です)

担当:臨床心理士 小川 佑香 先生