

さぼてんの花 ~カウンセリングだよ~

武蔵中学校 R4. 10. 28

文責: 養護教諭



怒りの感情と上手に付き合う! 「アンガーマネジメント」

先日、文科省は昨年度の不登校といじめについて過去最多の件数になったと公表していました。いじめの件数は中学校より小学校が圧倒的に多く、テレビでは専門家の方が怒りのコントロール「アンガーマネジメント」の必要性を話していました。ニュースになるような事件も、元は大人同士のささいなトラブルであることも多いです。中学生の人間関係の問題も、怒りの感情のコントロールで解決できるかもしれません。最近よく聞く「アンガーマネジメント」、知っておいて損はないかも!

「アンガーマネジメント」とは怒らないことを目指すものではありません。違いを受け入れ、人間関係をよくする心理トレーニングです。昔は犯罪者のための矯正プログラムなどとして活用されていたそうですが、今は一般化され学校や会社の研修で取り入れられ、様々な人間関係、ストレス社会、職場でのコミュニケーション問題などの解決に役立てられています。

今日からできる! 「アンガーマネジメント」のテクニック

① 怒りのピークは長くて6秒間

ついカッとなって我を忘れてしまうようなタイプの方は、6秒をやりすごせば、怒りにまかせた衝動的な行動につながりにくくなるとか。怒りを感じたら、深呼吸して6秒まってみましょう。

② 関係ないこと・物に意識を集中させる

ペンやコップ、カレンダーなど、関係ないものに気をそらせて。

③ いったんその場から離れる

口論になったときなど、一度その場を離れてお茶を飲むなどしてクールダウン。お互いに冷静さを取り戻します。「明日また話し合おう」など次の機会がいつになるか相手に伝えておくとさらに◎。

11月12月のカウンセラー来校日

先生来校予定日

11月11日(金) 10時~16時

12月 9日(金) 10時~16時

11月25日(金) 9時~12時

先生来校予定日

11月22日(火) 10時~12時

12月13日(火) 14時~16時



~予約について~

事前予約制となっています。

*生徒のみなさんが予約したいときは、担任の先生か保健室の先生にってください。

*保護者の方は、担任または保健室までご連絡ください。(TEL 338-5430)