

❀ 心のメンテ ❀ NO.3

令和4年10月17日
長崎市立戸町中学校
保健室

何らかの拍子にイライラしてしまったとき、皆さんはどのように怒りを対処していますか。うまく感情を切り替えできずに後になって後悔する人も多いのではないのでしょうか。人間関係にも影響を与えかねない怒りの感情と上手に付き合っていく方法を学びましょう。



昔に比べ現代社会は怒りを生みやすくなっています！



☆アンガーマネジメントが注目される3つの理由☆

◎ 社会全体が忙しくなった

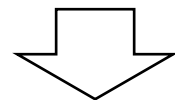
→グローバル化による競争激化や少子高齢化による人手不足などによる忙しさが心の余裕を奪い、イライラや怒りを生んでいます。増加した共働き家庭には、仕事と育児の両立のために大きな負担がかかり、介護の問題を抱える家庭も多くなっています。

◎ 忍耐力の低下

→科学技術の発達で便利な社会になった反面、不便なことや不快なことへの忍耐力が下がっています。例えば、以前は自宅に電話して留守なら、また改めてかけることができたが最近ではメッセージの返信が遅いだけでイライラしがちです。

◎ グローバル社会の進化

→「価値観の違い」や「習慣の違い」は、怒りが生まれる大きな原因のひとつ。



怒りを感じたことに罪悪感を持つ必要はありません！！

怒らないことがアンガーマネジメントだと考えている人がいますが、これは大きな間違いです。

大切なのは「怒りと適切に付き合っ、コントロール下におくこと」です。



怒ってしまったときどうする??

6までかぞえて
怒りをしずめよう

おなかで大きく
深呼吸！

嬉しかったこと
を思い出そう

いったんその場を
はなれよう

怒りを数字に
しよう

自分で作った呪文を
となえよう

いま・ここに
あるものに集中！

こころのなかの
自分と会話をし
よう

おだやかな自分を
1日だけ演じよう

世の中でたいせつなことの多くは、こころが落ちついていないとわかりません。怒りにふりまわされない落ちついたこころを保てれば、相手への思いやりが生まれ、自分に自信をもつことができます。どうか、そんなふうに、自分をみがいていってください！

(引用・参考文献) \ 戸町中図書室にもあるのでぜひ貸りてください /

- 学校では教えてくれない ピカピカ 自分みがき術 もうふりまわされない！怒り・イライラ
- 怒りが消える 心のトレーニング