

伊勢崎市立あずま小学校の皆さまへ

令和6年6月吉日

スクールカウンセラー便り No2

新年度が始まって数か月が経ちました。

疲れは溜まっていますか？そろそろ梅雨の季節にも入ります。お天気が悪いと気分が落ち込みやすくなったりしますよね。そんな時は、意識して光を取り込んだり、軽い運動などをすると良いようです。

また、悩み事など一人で考えていると、悪い方へ思いを巡らせがちです。誰かに話して、すっきりしましょう。家族や先生が忙しそうな時は、学校のスクールカウンセラーを利用してくださいね。担任の先生に予約を入れてもらってください。静かな部屋でお待ちしています。

6月5日・19日 / 7月3日（水曜日）



○アンガーマネージメントのすすめ

何かモヤモヤしたり、わけもなくイライラしたりすることはありませんか？

人間は自分のことは自分が一番よくわかっているつもりなのですが、本当はそうでもないのです。

心理学者のフロイトは、人間の心の働きに、「無意識」といって自分でも気づいていない領域があることを見つけました。

（例えば、あなたが良く名前を忘れてしまう人がいたら、実はその人のことが好きではないからかもしれないよ、といった具合です。）

何かモヤモヤしているのには訳があって、あなたが自分の意識していないところで、あなたの本当の気持ちを教えようとしてくれているのかもしれない。

モヤモヤやイライラは、適切に外に出してあげることで解消できます。アンガーとは怒り、マネージメントとは管理するという意味です。

つまり、自分の無意識に感じている怒りを、あなた自身が気づいてあげて、適切に処理してあげれば、無駄なエネルギーを使わずに、今よりちょっと生きやすくなるはずなんです。

では、どうしたら自分の気持ちに正しく気づき、適切に処理してあげられるでしょう。

＜自分の気持ちに気づく方法＞

その1) イライラやモヤモヤを誰かに話す

→ 一番お手軽な方法です。言葉に表しているうちに、客観的に自分を振り返ることができます。しかも相手からのフィードバックがあるので、余計に自分の気持ちを明確にすることができます。

その2) 嫌だったことを何かに書き記す

→ 日記を習慣にしている人は良くわかるかもしれませんが。言葉にして書くことによって、自分を見つめなおすことができます。

その3) 理由を考えるクセをつける

→ どうしてあんなことを言ってしまったのか、言われてしまったのか、論理的に考えるクセをつけると、同じ場面で同じ感情になる自分の思考のパターンが、自分で気づけるようになります。ここまでくると、対処法にもつながります。

＜アンガーマネージメントの方法＞

その1) 怒りを受け入れる。

→ 怒りを感じることは自然なことです。この感情がなければ生き残れません。怒りを否定せず、その存在を受け容れます。(心の中で、「この人、ほんとに苦手だわ」って思っているんです。)

その2) 怒りに対して直ぐに反応せず、落ち着くための時間をとる。

→ タイムアウト法とも言います。人間の怒りは持続時間が6秒程度と言われています。ですから、怒りそうになったら、とりあえず10まで数を数えるなどする。できれば、クールダウンできる場所を事前に用意しておいたり、怒りたくなる相手やその場を離れたりすることにより、冷静になれるようです。

→ 保護者の方の場合は、子どもの癩癩に付き合う時も同じです。お子さんが爆発しそうだな、と感じたら、それ以上刺激しない。感情を爆発させていたら、注目しない、反応しない方が良いようです。冷静になったら教えてあげます。

その3) リラックスの仕方を習得しておく

→ 呼吸法は最高のリラックス法です。腹式呼吸で深く呼吸します。一般的には、心の中で4つ数えながら吸い、6つ数えながら吐く、といった方法です。いつでもどこでもできますよ。また、セルフタッピングタッチ法という、自分で自分の身体をトントンと叩く方法があります。カウンセリングでお教えできます。気楽な気持ちでご相談ください。

(文責 中村)