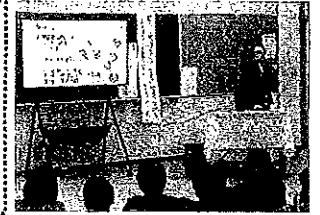


令和8年1月15日
特別号
真城中学校
保健室
おうちの人と一緒に読みましょう

12月4日(木)スクールカウンセラーの荒木先生が2年生を対象に「怒りの気持ちと上手に付き合おう～怒りすぎる人も怒れない人もアンガーマネジメント～」というテーマでお話をしてくださいました。講話の内容をまとめていますので、再確認し、自分の生活に生かしましょう。



「怒りの気持ちと上手に付き合おう」～怒りすぎる人も怒れない人もアンガーマネジメント～

スクールカウンセラー 荒木 寿美子 先生

① 怒りとは … 感情表現の一つ

- ・嬉しい、楽しい、悲しい、寂しいなどと同じ
- ・自分を守るための感情
- ・「自分は困っている」「大事にしてほしい」ということを知らせてくれる感情

② 誰にでもあるイライラの悩み

○怒りすぎる人

- ・なんでそんなことするの？
- ・どうしてわかってくれないの？
- ・少しは私の気持ちも考えて！
- ・もういい加減にして！

○怒れない人

- ・こんなことで怒ったら嫌われないかな…
- ・怒るなんて恥ずかしい
- ・どうせ怒っても何も変わらない
- ・怒っている人を見るのは怖いな、怒る人にはなりたくない

↓ イライラがひどくなると…

- ものや人に八つ当たり
- 友達に延々とぐち
- ストレス解消でやけ食いや衝動買い
- 我慢してさらにストレス

こういったストレス発散にはまって自己嫌悪に陥る人もいる



③ 怒りが生まれる3ステップ

- 1 出来事が起こる
↓
- 2 出来事の意味づけをする
(これは自分が決めている)
↓
- 3 怒りの感情が生まれる

怒りの正体は、自分は当たり前、絶対に正しいという強い思い込みの「べき」や「はず」が外れたときに生まれる感情

★人によって「べき」は違う

- ・何を「べき」と信じるか
- ・「べき」の許容範囲
- ・どれだけ「べき」にしがみついているか

べき！
はず！

この「べき」が人とかみ合わないと感じる

○心の中に怒りたくなるようなタネはありませんか？それは絶対に正しいこと？
「～するべき」「～するべきじゃない」「～はずだ」「～は当たり前」

④ 怒りはコントロールできる

- 怒り方に問題がある人はそう学んできただけ
- 怒りの表し方は自分で選べる行動



「アンガーマネジメント」を実践しよう！

アンガー … 怒り

マネジメント … 管理すること

- × 怒りをなくすこと、怒らない人になることではない。
- 怒りをコントロールし、失敗や後悔をなくすこと。

3つのアプローチで イライラをコントロール

1 「衝動」のコントロール

怒りの感情がわき上がったときに、反射的な言動をするのを防ぐ

2 「思考」のコントロール

怒る必要があること、ないことの線引きができるようになる

3 「行動」のコントロール

怒ると決めたことについて、適切な行動の選択ができるようになる

⑤「衝動」のコントロール

とっさのイラッを抑えるテクニック

基本のルール

イラッとしたら6秒待つ！

怒りよ過ぎ去れ…1・2・3・4・5・6と
心の中で数える



★他にもありますよ

①その場を離れる

②深呼吸をする

③落ち着かせる言葉を

心でつぶやく

→大丈夫、気にしない、
平気平気

④歌を歌う

⑤100から引き算

→100、97、94、91…

⑥タワーで数値化…自分の怒りがどれくらいなのかイメージする

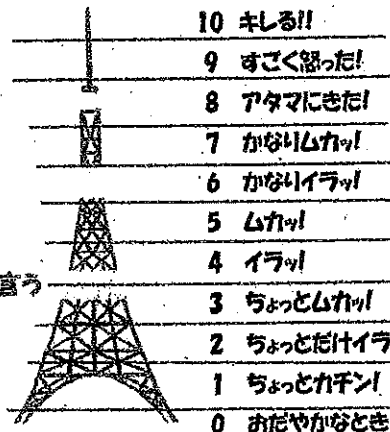
やってみよう！【呼吸法】

①鼻からゆっくり1・2・3と息
を吸いおなかをふくらませる

②4で軽くとめて

③口からゆっくり5・6・7・8・
9・10と息を吐き、おなかをへ
こませる

たたく
蹴る
突き飛ばす



泣く
物をこぼす

大声を出す
きついことを言う

舌打ちをする
にらめ

【数値化のメリット】

①怒りを客観的に見る
ので、「6秒」を楽に
待てるようになる。

②自分の怒りの温度
感がわかる。

③怒りの温度感がわか
ることで、レベル別
の対策が取りやすく
なる

⑥「思考」・「行動」のコントロール

怒りを感じたら「怒りメモ」をつけよう

怒りメモをつけるメリット

①どんな時に、どのようなことにイライラしていたか傾向が見える。

②傾向を分析することで対策を立てられる。

③怒りを冷静に捉えることで、無駄なイライラ
の予防につながる。

※怒りメモをつけるときの注意点

- ・イラッとしたら、寝かせず、その都度書く
- ・感情を交えず事実のみを書く
- ・原因、分析、解決策は書かない



日時 11月2日 夜7時

場所 家

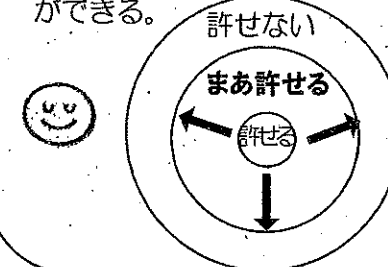
出来事 晩御飯のあとで食べ
ようと思っていたお
菓子を家族が先に食
べていた

怒りの点数 2点

⑦「思考」のコントロール

「まあ許せる」の範囲を広げる

イライラしやすい人は、まあ許せ
るの範囲が狭い。それを広げるこ
とによってイライラを減らすこと
ができる。



【アンガーマネジメントの合言葉】

㊦ こりたくなったら

㊦ す(数)を数えよう

㊦ んこきゅう(深呼吸)で落ち着こう

㊦ めずぎいてない?いやな気持ち

㊦ きを見直そう

㊦ ー(タワー)でレベルを知ろう

⑧「行動」のコントロール

自分が変えられることだけに注力する

・イライラしたとき相手を変えようとせ
ず好きなことをして過ごす

我慢はNG! イライラを上手に伝える

・自分のリクエストを相手に伝える
◎事実、結果、行動について言及する
×過去のことを持ち出す、「いつも」「絶
対」など決めつける、「ちゃんと」
など漠然とした程度で伝える、「なん
で」など責める。

怒りを遠ざける習慣を身につける

①上機嫌を演じてみる

②ストレスを健康的な方法で上手に発散
→心身の休息、遊ぶ・運動で発散、お
風呂・マッサージで緩和

③イライラに近づかない

④疲れているときは休む

ぷちハッピーをたくさん持つ

・リラックスできる、気持ちが落ち着
く、元気にしてくれるものを増やす
→読書、音楽、スポーツ、イラスト
映画、マスコットなど