



# 相談室だより

2020年12月

福島商業高校スクールカウンセラー 菅原 理恵

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの菅原です。2学期も終わりますが、勉強や部活、行事などみなさんそれぞれ実り多い毎日だったと思います。

そのような生活の中でもイライラしたり、怒りっぽくなったりして困ったことはありましたか？イライラや怒りっぽさはよくある困りごとです。今回はそのようなイライラや怒りについて少し詳しくお話したいと思います。

## イライラや怒りとうまく付き合っていこう



### イライラ・怒りとは？

誰でも持っている自然な感情です。イライラした時やつい怒ってしまった時、落ち込んだり自分が嫌になったりすることもありますよね。でも、イライラや怒りは誰にでもある大切な感情であり、悪いものではありません。

イライラや怒りをなくそうとするのではなく、イライラしている自分や怒っている自分を認めて、受け入れてみましょう。

### 怒りやイライラはどこからくる？

私たちの中にある「～すべき」や「当たり前」といった価値観からきています。「～すべき」(理想)と現実には差が生じると怒りやイライラにつながります。



#### 「～すべき」の例

- ・あいさつをしたのに返ってこない→「あいさつをするべき」
- ・約束の時間になっても来ない→時間を守るべき

私たちはさまざまな「～すべき」や「当たり前」を持っています。しかし、それが誰にでもあてはまるとは限りません。自分がどんな「～すべき」の考えを持っているのか知り、自分と他人の「～すべき」の考えは違うことも知っておきましょう。

## 怒りやイライラを抑えるには

### ①できごとを違う方向から見てみよう

<できごと> あいさつをしたのに相手から返ってこない



「あいさつをするべきなのに無視された!!」と考えるとイライラ します。しかし、「あいさつに気づかなかった? 周りが騒がしくてあいさつの声が聞こえなかったのかも」と見方を変えることで怒りやイライラが減ります。

### ②いったんその場所から離れる

気持ちを落ち着けて冷静になれます。

### ③目の前のものに集中する

目の前にあるもの（ペンやノートなど）を手にして、それをひたすら観察してみましょう。目の前にあるものに意識を向けることで怒りやイライラから目をそらすことができます。

### ④思考停止

頭の中を真っ白な状態（真っ白な紙を思い浮かべる）にし、何も考えないようにします。思考を停止させることで頭の中を冷静にします。

### ⑤深呼吸

呼吸を整えることで気持ちを落ち着けます。

### ⑥6秒ルール

人の怒りのピークは6秒と言われています。何とか6秒を待てたら（数を数える、歌の一節を思い出すなどする）、怒りやイライラは低下していきます。

## やってはいけないこと

### ①SNS への書き込み

### ②人や物にあたる

⇒根本的な解決にはならず、むしろトラブルになることもあります。

イライラや怒りは私たち誰にでもある感情です。うまく付き合っていきたいですね。今回お伝えしたイライラや怒りのことはもちろん、何か話をしたいと思った方はぜひ相談室をご利用ください。



感染対策をしっかりしながら充実した冬休みを過ごしてくださいね。