

# SCだより

令和6年2月29日

小幡小学校SC

鈴木 宏始

## 怒っている人は困っている

ぷりぷり、イライラ、ムカムカしていませんか。怒って得をすることはほとんどありません。逆に友だちと遊べなくなったり、眠れなくなったりしませんか。

ところで、ほとんどの人は怒ったことがあると思います。その「怒る」ということはどういうことでしょうか。実は怒っ

ている人は何かに「困っている人」ということができます。ゲームをクリアできずに困って怒る。友達が一緒に遊んでくれなくて困って怒る。パパ・ママが言うことを聞いてくれなくて困って怒る。

そういうときは「ちょっと待って」と自分の部屋で一人になって、「怒ってもしょうがないよね」と深呼吸。音楽を聞いて気分転換することが大切です。怒る前、イライラし始めた段階で深呼吸・気分転換することもいいですね。

## 保護者の皆さま ☆ アンガーマネジメント ☆

子どもには、落ち着いて「怒っている」という状態を客観的に考えさせましょう。怒りは二次感情と言われていますが、元の気持ちを一次感情とすると多くの場合「何かに困っている」ということがわかってきます。その困り感を表現させましょう。また、最近は「アンガーマネジメント」としてその手法が普及してきました。まずは予防。①怒る場面はだいたい決まっています。それを想定して、そういう場面をあらかじめ避けたり、怒らないような対応を考えたりしておく。それでも怒りが沸いてしまったら、②「6秒待つ」、できれば深呼吸しながら。そして③その場から離れて別室に行って落ち着く、などの対処があります。特に深呼吸は、副交感神経を刺激して緊張を和らげ、リラックスを促します。怒ったら深呼吸。その他にもいろいろな場面にとっても有効なので、ぜひ実行をしてください。なお、ストレスとリラックスは両方一度に体験できません。日頃からストレスを軽減し、リラックスするような生活を心掛けましょう。



相談できる日は（3月） 火曜日

3月5日、12日（最終日）

相談時間 9:00～16:45