

カウンセリングだより

2024年7・8月号



名古屋市立富田高校

7・8月の相談日 *夏休み中の予約は、相談日3日前の正午までをお願いします。

	7月*	8月*
杉山先生	2日(火)、16日(火)	
佐藤先生	3日(水)、10日(水)、17日(水)、31日(水)	28日(水)
林先生	5日(金)、12日(金)、19日(金)、	30日(金)



暑さによって生活リズムが崩れると、自律神経にダメージを受けて「イライラする」「夜眠れない」「食欲がない」などの症状が現れることがあります。なかでも怒りや苛立ちなどのイライラ感は、なかなかおさまりがつかないことが多いですね。怒り感情を持つこと自体はいけないことではありませんが、感情のコントロールができなくなると、誰かに八つ当たりをしたり、攻撃的な発言をしたりしてしまうことが起こります。それは相手を不快な気持ちにさせてしまうだけでなく、後で自分も嫌な気持ちになります。なので、怒りや苛立ちを減らすための方法として、アンガーマネジメントを紹介します。

アンガーマネジメントは怒りや苛立ちの感情のコントロールをする方法です。「怒らない」状態を目指すのではなく、怒るべき場面では上手に怒り、怒る必要のない場面では怒らないというように、怒りを自分で区別していけることを目的としています。

◇イライラしたら6秒待つ



例えば、胸に手を当ててトントンと軽く叩いて6秒をやり過ぎす。

◇「～すべき」の境界線を広げる



相手の考え方に対して「許容できる」「〇〇なら許容できる」「許容できない」の3段階で区別してみる。「〇〇なら許容できる」の範囲を少しずつ広げていけるといいです。

◇自分でできることに力を注ぐ



自分で行動して何とかできることにのみ目を向けてみましょう。例えば、電車が定刻で到着しなかった、大雨が降り、旅行が中止になったなど、自分の力で変えられないことにはエネルギーを使わずに諦めることも必要です。

◇怒りを点数化してみる



普段の状態を0として、10段階で評価する。「怒るようなことなのか」を過去の怒り内容と比較してみるのもいいかもしれません。