

ほけんだより特別号



R4. 5. 26

五島高校定時制

5月も終わりに近づき、少しずつ新しい学年・学校生活に慣れてきたころかと思います。しかし、この時期は体や心に疲れが出てくる時期でもあります。

そういうときは、一人で抱え込まず周りの人を頼りましょう！

さて、みなさん家族や友人、アルバイト先の同僚など、人付き合いで悩んだり困ったなど感じることはありませんか？そういう時は、すごくストレスを感じイライラしたり苦しくなりませんか？今回の特別号では、そういった悩みを解決する方法として「アンガーマネジメント」について紹介したいと思います。



アンガーマネジメントとは？

怒りなどという感情は、自分に嫌なことが起こっているということを教えてくれる大事なサイン。それを素直に受け取り、その感情をうまく処理し、より良い人間関係を築いていこうとするのがアンガーマネジメントです。

●実際にやってみよう！

1. 自分の感情に気付き、心と体を落ち着かせよう！

★方法

①イラっとしたら、まず6秒！数えることに集中し気持ちを落ち着かせる。

(※この方法では効果がない人もいますので注意！)

②イライラなどの感情が高まり苦しいときは、その場を離れて気持ちを落ち着かせる。

(※その場を離れるときは、トイレに行きたいから10分ぐらい離れるなどと時間・場所を伝えましょう！)



2. 考え方は人それぞれ！自分の考え方の癖に気付き、その癖を修正しよう！

★あなたはどのタイプ？

①白か黒かの両極端の選択肢しか考えないタイプ

②一つの出来事を基にして、みんな同じ結果になるとかと思ってしまうタイプ

(例：1回しか遅刻していない人、あの人はいつも遅刻していると思ってしまう)

③相手や周りを責めることで、自分の責任を逃れるタイプ

④自分の考えている理想像と結果を一致させようとする、予定通りの行動や結果を求めてしまうタイプ

⑤一つのことにとらわれるタイプ

(例：もっと早く新しい人生を踏み出していれば、こんな人生を送らなかったのに...)

考え方の癖に気付くことはできましたか？自分の考え方を相手に押し付けることはやめましょう！



3. 相手の話の耳を傾け、相手を理解しよう！

★話を聞くときのポイント

①相づちを打つ

②うなずく(首を上下させて応答する)。

③共感する(相手の立場に立って気持ちを理解する)。

④繰り返す(相手が話した内容を繰り返して確認する)。

⑤質問する(分からないことやもっと知りたいことを質問したりする)。



4. 自分や相手を大切に、自分の考えや気持ちを相手に分かるように伝えよう！

①話をするときは、相手に客観的・具体的に伝える。くどくど話さない。

②自分の気持ちをシンプルに穏やかに伝える。

③自分の望むこと、要求は一つに絞り、相手が行動できる内容を伝える。



