

ほけんだより

怒りとの上手な付き合い方

あなたの怒りのパターンはありますか

友だちに怒ったまま
きつい言葉をぶつけて
しまう



友だちから嫌なことを
言われても笑って我慢
してしまう。
家に帰って
から物に
当たること
がある



腹が立った友だちに不
機嫌な態度をとり続け
てしまう



友だちに怒りの感情を
もった自分を責めてし
まう



こんなこと
ありませんか？

●怒りの奥にある**本当の気持ち**を考えてみよう

怒りは二次感情とも呼ばれます。「本当の気持ち」の後から現れ、その気持ちを見ないようにさせることがあるからです。「本当の気持ち」とは多くの場合「自分は大切にされていない」「期待が裏切られた」という“悲しみ”です。

でも、怒りが湧かなければ、自分のこと「大切にされなくても良い存在」だと思ってしまうようなもの。だから怒りは否定しなくても大丈夫。あなたはきっと「本当の気持ち」をわかってほしかっただけではないでしょうか。

●**本当の気持ち**を伝えてみよう

相手に「本当の気持ち」を伝える遠いポイントは「落ち着いてから」「I(アイ)メッセージで」。「私はあの言葉に傷ついたんだ」のように、自分を主語にして冷静に伝えてみましょう。すると相手も落ち着いて聞きやすくなります。お互いの気持ちを理解できれば、前よりも自分も相手も好きになれるかもしれません。

怒りは扱いが難しい感情ですが
とても大切なものです

キーワードは

は

な

す

人に“はなす”

感情や出来事を整理して言葉にすると、怒りを客観視しやすくなります。信頼できる人に聴いてもらえれば、安心して前向きな気持ちにもなれます。

頭から“はなす”

私たちは2つのことを同時に考えられません。深呼吸をしたり運動をしたり、趣味の世界に没頭するなど、1つのことに集中すれば、自然と怒りが頭から離れます。

怒りに
とらわれない
コツ

《インフルエンザB型が流行っています》

校内外においてインフルエンザの罹患者が増加傾向にあります。今後、2年生は修学旅行、1年生もクラスマッチや遠足などの学校行事を控えているので、手洗い・うがい等の感染対策と、体調不良時の早めの対応をお願いいたします。

学校全体で予防に努めていきましょう！
ご協力をお願いいたします。

