

2023年10月10日(火)
沖縄県立前原高等学校



～ブリーズ・そよ風～

最近、調子どう？



2学期が始まり、学園祭や中間テスト、進路活動に新入大会などなど、盛沢山の行事で気が抜けない日々が続いていますね。夏から秋へ移り変わるこの時期、心や体に疲れを感じやすい時期でもあります。リラックスしたり、気持ちをうまく切り替えたりして、次の目標に備える心づくりをしていきませんか？

今回は、「アンガーマネージメント(怒りを管理すること)」についてです。もっと簡単に言うと、「怒りと上手につきあう」ことで、自分や他人に振り回されずに快適な毎日や人間関係を作っていこうとするトレーニングのことです。

12の質問に答えて点数をつけよう

- Q1 世の中には尊重すべき規律があり、人はそれに従うべきだ
- Q2 物事は納得がいくまで突きつめたい
- Q3 私は自分に自信がある
- Q4 人の気持ちを誤解することがよくある
- Q5 簡単には解消できないコンプレックスがある
- Q6 リーダー的な役割が性に合っている
- Q7 たとえ小さな不正でも見逃されるべきではない
- Q8 好き嫌いがはっきりしている
- Q9 自分をもっと評価されていいと思う
- Q10 自分で決めたルールを大事にしている
- Q11 人の言うことを素直に聞くのが苦手だ
- Q12 言いたいことははっきりと主張すべき

すごくそう思う…6点 そう思う…5点
 どちらかというと思う…4点 どちらかというと思わない…3点
 そう思わない…2点 まったく思わない…1点

↓ 合計点が一番高いものが あなたの怒りのタイプ
 Q1+Q7=□⇒A Q3+Q9=□⇒C Q5+Q11=□⇒E
 Q2+Q8=□⇒B Q4+Q10=□⇒D Q6+Q12=□⇒F

A

公明正大タイプ

正しさや自分の信念を大切に、目標へと突き進む人。マナー違反や規則に従わない人に怒りが湧くタイプです。他人のことに口出しをして、人間関係をぎくしゃくさせてしまうことが。



C

威風堂々タイプ

自分に自信があり、リーダーとして周囲を引っ張るタイプ。プライドが高く、“勝者の視点”で人や物事を見るので、思い通りにならなかったり、欲しいものが手に入らないときに怒りを抱きます。



B

博学多才タイプ

向上心が強く、物事をきちんとやりとげます。完璧主義者で、白黒をはっきりつけたがるタイプ。自分にも他人にも厳しく、グレーゾーンがないため、優柔不断で適当な人が許せません。



D

外柔内剛タイプ

温厚そうに見られますが、確固たる強い芯を持っている人。一度決めたことは譲れない頑固さがあり、自分のルールや信念に反することをさせられると怒りを感じます。



F

天真爛漫タイプ

好奇心旺盛で、自分の思いや主張を素直に表現。統率力があるタイプですが、ときにわがままで強引に思われることも。自由に行動できないことをストレスと感じてしまいます。

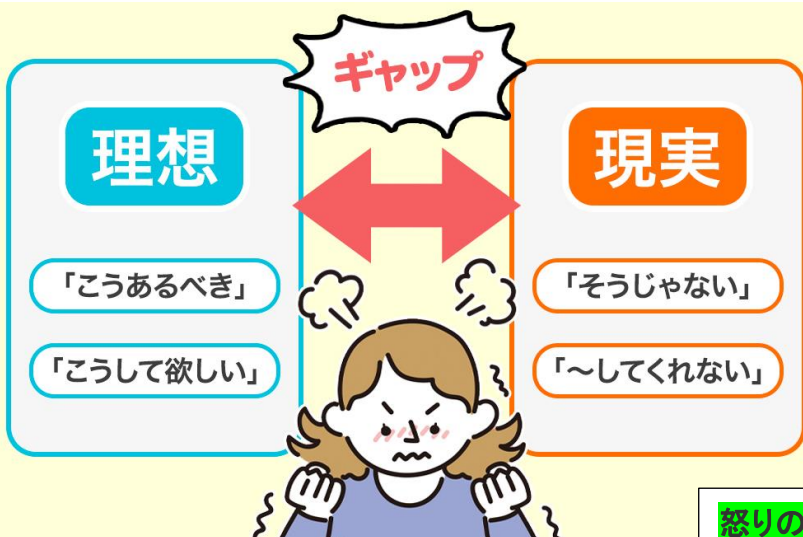


E

用心賢固タイプ

すべてに対して慎重。じっくり考えることが好きで、冷静に物事を進めます。テリトリー意識が強く、距離を置いて人と付き合う傾向が。ひがみやねたみを持つことがあり、それが怒りへと変わることも。





怒りが爆発しそうになったら、どれかを試してみよう。

人や物事に対する期待や理想と現実とのギャップが大きい時、自分が「こうあるべき」「〇〇すべき」という理想と、実際の状態がかけ離れてしまった場合、ネガティブな感情が積もって怒りが表れます。大切にしている信念や表現方法は十人十色。それぞれ「〇〇すべき」は違って当たり前だと認めることが重要です。

日本アンガーマネジメント協会認定アンガーマネジメントコンサルタント：浅見葉子さん

怒りのピークは長くて6秒間

6秒をやりすごせば、怒りにまかせた衝動的な行動につながりにくくなるとか。怒りを感じたら、深呼吸して6秒待ってみましょう。

関係のないこと・物に意識を集中させる

グラウンディングと呼ばれる方法。ペンやコップ、カレンダーなど、関係のないものに気をそらせて。

いったんその場から離れる

口論になったときなど、一度その場を離れてお茶を飲むなどしてクールダウン。お互いに冷静さを取り戻せます。

怒りを溜めると大きなストレスになります。早めに対応しましょう。相談してみることで、気持ちが楽になることもあります。

10月

<スクールカウンセラー・就学支援員（心理・社会福祉）来校日>

月	火	水	木	金
中間考査		4	5	6
公休日	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27
30	31	11/1	2	3

<スクールカウンセラー>

宮城 直也先生(臨床心理士)

月

<就学支援員>

宮城 勝枝先生(社会福祉)

水

安座間 理奈先生(心理)

火

*面談を希望する生徒は、担任・教育相談・養護教諭へ声をかけてください。スケジュールを確認して早めに予約すると確実ですよ