

おうちの方へ

保健室からの…つ・ぶ・や・き



「とにかく落ちつくこ〜。」

けんかをして真っ赤な顔をしてやってきたAくんに声をかけました。

「だってくやしいやん。」

取り付く島もなく、ソファをバンバンたたいています。

そこへひょっこりやってきた下級生のBちゃん。何を思ったか、Aくん「あ、たてわりおんなじ人や。けんだま上手やな〜。」と声をかけたのです。Bちゃんは、何のためらいもなくグイグイAくん話しかけていきます。Aくんがどうするかちょっと心配しながら見守っていると、だんだん真っ赤な怒り顔が笑顔に変わっていくではありませんか。なんとAくん、Bちゃんのけがの手当てを待ち、記録までしてくれ、何事もなかったように保健室を出ていきました。

Aくんの怒りの原因はわからずじまいでしたが、何はともはれ平静に教室にもどれたのでひと安心しました。

以前、ストレス対処法について研修を受けた際、『怒りが爆発しそうになった時、まっ先にすべきなのは、ひとまずその場を離れること。嫌なことがあった場所にとどまっても怒りは増すばかり。体を動かしたり、場所を移すことで人の気持ちは切り替わる。深呼吸をひとつ、手を洗ってみる、手首にはめた輪ゴムをパチンとする、こんなことだけでも気分は変わる。』と聞いたのを思い出しました。これにあてはめると、Aくんが怒りの感情がわいた現場を離れ、保健室にやってきたのは正解。そしてBちゃんが見事にAくんの気分を変える役目をしてくれたのです。Aくんは、Bちゃんのサポートを得て、見事にストレスに対処できたようです。

人は、心に余裕がないと、イライラしたり、怒ったりしてしまいます。でも、イライラや怒りを感じずに生きていくことは不可能です。気分が良く、心に余裕のある時にこそ、イライラや怒りへの自分なりの対処法を考えておくのがよいのかもしれないね。怒ったり、イライラしたりしたままでは何の得にもなりません。

(私自身への戒めのことばでもあります。)

いつでも冷静に、余裕を持って人と接していきたいなと感じた出来事でした。

