

# カウンセラー通信



2023.2月発行

段々と暖かい日も出てきましたが、いかがお過ごしでしょうか？ スクールカウンセラー  
梅の花が咲き、春が近づいていることを感じます。 片柳つかさ



今回は「怒りとの付き合い方」という話です。  
喜怒哀楽の中の怒りという感情自体は悪いものではないのですが、  
エネルギーの強いパワフルな感情の為、付き合い方が難しい感情です。

## ところで、あなたはどんな場面で怒るでしょうか？



多くの場合、何か嫌な思いをした時に怒ると思います。  
怒りは自分の「～したい」「～すべき」という思いがうまくいかないと起こります。  
「～したい」「～すべき」という感情が強いほど怒りの感情も強くなりやすいです。

人によって怒るポイントが違うのはこの「～したい」という思い、  
「～すべき」という正義感や道徳心、常識が違うからです。



ただ、怒りは自分が嫌な思いをした際に出る感情なので、  
「自分のことを守ってくれている感情」とも言えます。  
「何か不快なことや危険があるよ」と知らせてくれているのです。

自分の身に何か起きた際の怒りの反応はパワフルで、  
振り回されてしまうと怒り散らす行動になってしまいます。  
確かに自分の思いを表現しないといけない場面もありますが、  
どのような行動をするのがいいのか、今一度考えて欲しいのです。



**怒りのピークは6秒**  
カッと一番なる6秒を待ちましょう。  
大抵は怒りがおさまらないうちは相手から距離をとり、  
どうしたらいいのかいくつか考えられるまで行動しない方がいいです。

怒りのエネルギーに振り回されるのではなく、うまくそのエネルギーを使って、  
自他を傷つけない表現を少しずつ模索してくれたらなと思います。  
そのような姿はきっとお子さんにもいい影響になると思います。

参考文献:菅野 昭子 アンガーマネジメント 怒りやすい子の育て方 2016 かんき出版