



北本市立南小学校だより

わかみどり

URL <http://minami.city.kitamoto.lg.jp>

令和8年10月号

〒364-0032

北本市緑3丁目387番地

TEL 048-591-4709

FAX 048-591-5802

学校教育目標 **みんな なかよく みどりの学校「かしこく げんきな 南っ子」**

上手に「怒り」と付き合いませんか？

校長 酒井 一昭

今年の9月は雨の日が多く、日中はぐずついた天気ばかりでした。そのため、子どもたちは20分休みや昼休みに校庭に出られず、何となくイライラが募る日々を過ごしているのでは、と思っていました。しかし、この1か月の様子を見ていると、多くの南っ子は教室で落ち着いて過ごしているようで、教室内で怪我をするなどの報告は少ない状況でした。とても素晴らしいですね。

でも、一部にはイライラしすぎて、他の人にそのイライラを「怒り」としてぶつけてしまう、なんていうこともあります。「怒り」の感情が強くなってコントロールできなくなってしまうことがあります。「最近の子どもは…」なんて話もありますが、大人でもよくあることです。

人間の第一次感情は「不安・つらい・苦しい・痛い・嫌だ・さみしい」などだそうです。そこに「イライラ」が加わると、第二次感情の「怒り」になります。「怒り」は人間の原始的な感情であり、ほとんどの人に備わっているもので、悪いことではありません。しかし、自分でコントロールできず、トラブルを起こしてしまうことになるのは問題です。



そこで知っているといふ方法が「アンガーマネジメント」です。「アンガーマネジメント」とは、「怒り」を上手にコントロールする方法のことです。「怒らないこと」を目的とするのではなく、「怒る必要があることは上手に怒り、怒る必要がないことは怒らないで済むようになること」を目標とするものです。そうなるための方法をほんの一部ですが、いくつか紹介します。

【①：6秒ルールに取り組む】

怒りのピークは「6秒」と言われています。その6秒に行動してしまうと、反射的なものなので、後で振り返ると後悔することにつながります。6秒間待ちましょう。6秒間じっとしましょう。6秒過ぎるとおさまってきます。手のひらにイライラしていることを一度書くという方法もあります。

【②：深呼吸をする】

深呼吸には副交感神経を高め、心身をリラックスさせる働きがあります。まずは一歩引いて深呼吸をすると気持ちの余裕も出てきます。

【③：その場から離れる】

怒りの原因となるものが目から離れると、イライラの対象が目の前にはいなくなり、心を落ち着かせやすくなります。

【④：私たちが怒らせる正体は「〇〇べき」という考え方。許容範囲を広げよう。】

自分の中にある「〇〇するべき」が裏切られたとき、「怒り」が生まれます。親であれば「子どもは〇〇なべき」などといういろいろな「べき」があります。人それぞれ許すことができる境界線はあいまいで異なります。自分にとって一番大切な「べき」は何なのかを考え、自分の許容範囲を広げる努力をしましょう。気分が安定していると、許容範囲も広がることが多いです。気分を安定させることを見つけましょう。



「イライラすること」や「嫌だなと思う事」など、その人が感じることはコントロールすることはできません。感じたうえで、どのように対処するかは、自分で決めることができます。コントロールすることができます。簡単な事ではありませんが、「怒り」への対処方法が適切にできるようになると、様々な効果が表れます。

- | | |
|------------------------|---------------------------|
| ○怒りの感情と向き合い、冷静な判断ができる。 | ○他人からの理不尽な怒りに対応しやすくなる。 |
| ○自分自身の感情を認め、大切にできる。 | ○周囲の人々を大切にできる ○人間関係が良好になる |

こういった考え方ができるようになるには、日々のトレーニングが必要です。自分が怒ったこと、イライラしたことを書き留めて、自分はどんなポイントで怒ってしまうのかという傾向をとらえることも、「怒り」とうまく向き合うコツのようです。ぜひ自分の「怒り」について考えてみては、考えさせてみてはいかがでしょうか。