



南越前町立

南越前中学校

minamiechizen junior high school

# みらい

学校だより No. 19

令和6年 3月21日

校訓 『立志 清心 躍動』

## 3月 最終号

今年度も最終号を出す時期になってしまいました。この1年間は、みなさんにとってどんな1年間でしたか？一人一人がこの1年をしっかりと振り返って、4月からいいスタートが切れるようにして欲しいと思います。

ところで、『アンガーマネジメント』って知っていますか？

皆さんは学校で、家庭で、何かの拍子にイライラしてしまったとき、どのように怒りを対処していますか。うまく感情を切替えてできず、不機嫌そうに黙り込んだり、周囲の人や物に八つ当たりしてしまったり……。冷静になった後に、自分の行動を振り返って後悔する人も多いのではないのでしょうか。人間関係や勉強にも影響を与えかねない、怒りの感情。上手に付き合っていくためのトレーニング方法として「アンガーマネジメント」が注目されています。その対処法とは…

①怒りを静める「6秒ルール」…怒りの対処術に共通するのは、「怒りに反射しないこと」です。



そのため、自分の怒りを感じたら、まず6秒待って怒りを静めましょう。怒りは完全にはなくなりませんが、幾分か理性的になることができます。6秒数えるとき、「1…2…3…」とカウントするだけでは効果がない場合、「怒らなくても大丈夫」など、気持ちを落ち着けるための言葉を心の中で繰り返すと良いでしょう。また、深呼吸をするのも効果的です。

②怒りを点数化する…平穏な状態を0、人生最大の怒りを10として10段階で怒りに点数をつけます。採点中、怒りを客観視できるので、怒りの沈静化を助けてくれます。



また、「今日の怒りは3点。この前は5点だったから、今回は怒る必要がないことかもしれない」というように、過去の怒りと比較して、現在の怒りを相対評価することで感情をコントロールできるようになります。

③怒りがわいたら、その場から離れる…6秒ルールでも怒りが収まりそうにない場合は、その場から離れるのも効果的です。怒りの感情が外に出る前に、トイレに移動したり、飲み物を買って外に出てみたりしてください。怒りの対象から気をそらすと、冷静になることができます。移動しながら、怒りの感情が湧いたことは別のことを考えてみることで気を紛らわすことができます。



アンガーマネジメントは技術的なものなので、練習をすれば誰でも身に付けることができます。これらの他にもいくつかの対処法がありますから、皆さんもできることから始めてみて下さいね。

### ◆ 1・2年生の球技大会がありました



### ◆文化芸術部が「JRサンダーバード&しらさぎのLast Run」を見送りました！

3月14日(木)にみなこい隊のメンバーが「ありがとう特急サンダーバード・しらさぎ」お見送りイベントに参加しました。特急も汽笛を鳴らして、寂しそうでした。



自分が機嫌よく生きることが、他人への一番の思いやり

by 湘南学園 学園長 住田 昌治