

学校だより No. I 9 令和6年 3月21日

『立志 清心 躍動』



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年をしっかり振り返 って、4月からいいスタートが切れるようにしていってほしいと思います。 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できずに、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。



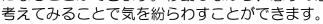
そのため、自分の怒りを感じたら、まず6秒待って怒りを静めましょう。怒りは 完全にはなくなりませんが、幾分か理性的になることができます。6秒数えると き、「1…2…3…」とカウントするだけでは効果がない場合、「怒らなくても大丈 夫」など、気持ちを落ち着けるための言葉を心の中で繰り返すと良いでしょう。 また、深呼吸をするのも効果的です。

②**怒りを点数化する**···平穏な状態をO、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 み物を買いに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とは別のことを



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も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&<u>しらさぎのLastRun」を見送りました!</u>

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。





ひとりごと 自分が機嫌よく生きることが、他人への一番の思いやり

b y 湘南学園 学園長 住田 昌治