

アンガーマネジメント 怒りを理解し、感情をコントロールすること

6月6日は「アンガーマネジメントの日」でした。怒りのピークが「6秒」であることから“6”が重なる日として選ばれたほか、「6月6日」＝“ムカムカ”という語呂合わせも由来になっています。怒りは誰にでも起こる自然な感情ですが、その扱い方を知っているかどうかで、人間関係も学びの姿勢も大きく変わります。今日は、七条中のみんなにこそ伝えたい「怒りとの向き合い方」と「友達とのトラブルを減らすヒント」をまとめます。

怒りは悪い感情ではありません。むしろ、自分の心が何かを伝えようとしているサインです。アンガーマネジメントとは、そのサインを上手に読み取り、よりよい行動につなげるための技術です。アメリカで生まれ、今では世界中の学校や企業で活用されています。

怒りは“第二の感情”とも呼ばれます。その奥には、不安や悲しさ、疲れ、期待など、別の気持ちが隠れています。だからこそ、怒りを感じたときは「自分の心は何を訴えているのか」を考えるチャンスになります。怒りのピークは6秒と言われています。この6秒をどう過ごすかで、行動は大きく変わります。深呼吸をする、少しその場を離れる、水を飲む——。怒りを“消す”のではなく、“扱える形にする”ための6秒です。

◆ 友達とのトラブルを減らすために

怒りの扱い方を学ぶことは、そのまま友達とのトラブルを減らす力になります。まず大切なのは、気持ちの温度を下げることです。感情が高いまま話すと、言葉が強くなり、誤解が生まれます。深呼吸を3回、10秒黙る、少し距離を置く——。これだけでトラブルの半分は防げます。次に、事実と自分の解釈を分けること。「約束の時間に来なかった」という事実と、「自分を大切にしていないんだ」という解釈は別物です。この二つを切り離して考えると、感情が暴走しにくくなります。

また、相手を責める言い方ではなく、「私はこう感じた」と自分を主語にして伝えることが大切です。「なんでそんなことするん」ではなく、「私はあの時、少し悲しくなった」。この違いが、関係を守ります。さらに、相手にも事情があるかもしれないと想像すること。体調、家庭のこと、勘違い、勇気が出なかった——。「もしかしたら…」と一度考えるだけで、怒りは和らぎます。そして、トラブルが起きた後は、「小さな“修復の一言”」が関係を救います。「さっきは言いすぎた」「もう一回話せるかな」。この一言を言える人は、信頼されます。どうしても合わない相手とは、無理に距離を縮める必要はありません。安全な距離を保つことも、立派な人間関係の技術です。

◆ 七条中の「人・学・和」とアンガーマネジメント

怒りを上手に扱えるようになると、七条中が大切にしている「人を大切に」「学びを大切に」「和を大切に」が、より深く実践できます。●人を大切に：相手の気持ちを想像できる●学を大切に：失敗を責めず、次の行動につなげられる●和を大切に：トラブルを大きくせず、関係を守る。怒りをコントロールできる人は、周りから信頼される人です。怒りは、あなたの中にある“力”です。その力をどう使うかで、クラスの空気も、自分の未来も変わります。このことをきっかけに、自分の感情と丁寧につき合う習慣をつかってほしいと願っています。

カラスなぜ鳴くの？

最近、朝早くからカラスの大きな鳴き声で目が覚めることはありませんか。耳に残るあの声には、実はこの季節ならではの自然の理由があります。

春から初夏にかけて、カラスは繁殖期を迎えます。この時期、カラスは木の上や建物の近くに巣をつくり、卵を産み、ヒナを育てています。親鳥にとっては、ヒナの命を守るためのとても大切な時期です。そのため、周囲に対してたいへん敏感になり、人やほかの動物が近づくと強く警戒し、大きな声で鳴いて追い払おうとします。また、カラスが朝に活発に鳴くにも理由があります。朝は周囲が静かで、声が遠くまでよく届きます。カラスにとっては、「ここは自分たちの縄張りだ」という合図や、仲間との連絡を行ううえで最も効果的な時間帯なのです。特に繁殖期には、巣やヒナを守る必要があるため、その鳴き声もいっそう激しくなります。こうして考えると、あのけたたましい鳴き声は、単なる騒音ではなく、「命を守るための行動」であることが分かります。私たち人間の側も、その意味を理解し、むやみに巣の近くに近づかない、ごみをきちんと管理するなど、共に生活する存在としての配慮が大切です。

身の回りの出来事について「なぜだろう」と考え、調べ、理由を見つけていくことは、探究の第一歩です。今回のカラスの話も、その一つの例です。日常の中にある小さな疑問を大切に、自分なりに考えを深めていきましょう。