

太陽



京都市立向島東中学校 保健室

2021年 9月13日(月)

～アンガーマネジメント号～

アンガーマネジメント

～怒りを上手くコントロールしよう～

みなさん、アンガーマネジメントって言葉は聞いたことがありますか？

“イライラ”や“怒り”などの感情をコントロールすることです。

特に思春期を迎えている皆さんは、ホルモンバランスが不安定になり、“意味もなくイライラ”したり、感情のコントロールが上手くできないことがあります。もちろん大人でもそんなことはありますが・・・。

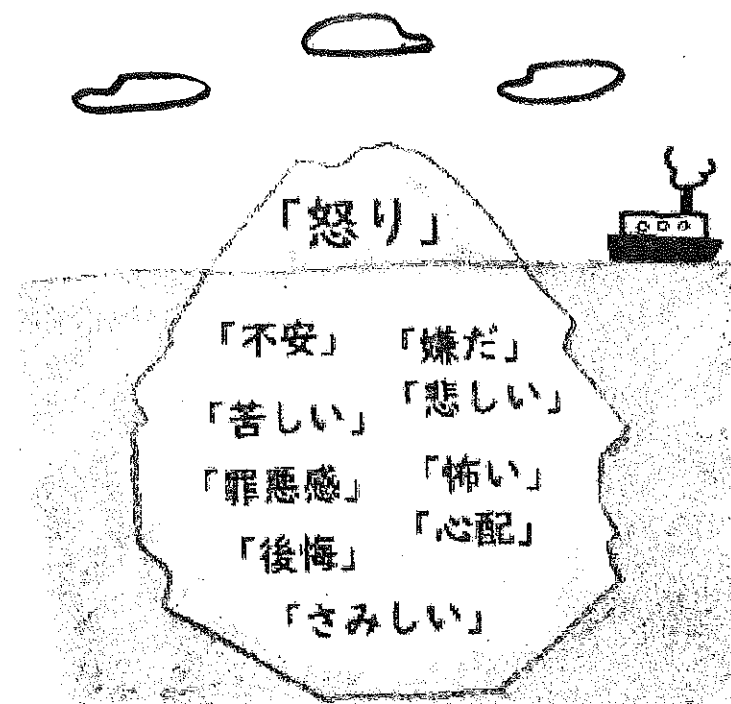
“怒り”が悪いということではありません。例えば、自分を動かすエネルギーになったり、真剣さや必死さが伝わったりするなどの良い面もあります。しかし、人間関係が悪化したり、場の雰囲気が悪くなったりと良くない面もあります。そして、怒ることはストレス発散にはなりません。“怒り”や“イライラ”の感情のまま行動してもよい結果は生まないということです。

自分をもっと知って、アンガーマネジメントを身につけよう!!

怒りは第二次感情??

怒りは「第二次感情」と言われます。

右の氷山のイラストを見てください。怒りは氷山にたとえられ、目に見えている“怒り”という感情の下には「不安・罪悪感・苦しい・悲しい・怖い」などといったマイナスな感情が隠れています。これらを「第一次感情」と言います。



※イラスト:健康教室 2021 年8月号より

人はこの海面下にある「第一次感情」をわかってもらいたいために、“怒り”という感情としてあらわすことがあります。

何をしてもイライラするな・・・と感じる人は、自分の第一感情に目を向けてみてはどうでしょうか？

第一歩として

- ①まず、自分はどんな時にイライラスイッチが「ON」になるのかを知っておく。
- ②自分のイライラスイッチが「ON」になるとどんな行動をとりやすいのかを知っておく。

★具体的な怒りの対処方法は、保健室の掲示板に貼っていますので、ぜひご覧ください。