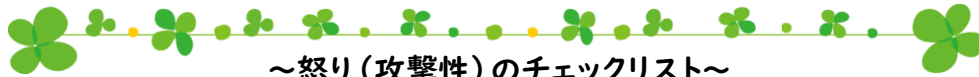


## スクールカウンセラー便り《第3号》

令和2年10月16日  
京都市立白河総合支援学校

10月も半ばになりました。学校も平常通りの毎日になってしばらく経っていますが、日々の疲れは出ていませんか。疲れてくると、イライラしたり、怒りっぽくなったりします。『何だか最近気持ちが落ち着かないな』と思うことが多くなっていたりしませんか。まずは、自分の気持ちが落ち着いている状態であるか、平常心で毎日を過ごせているかどうか考えてみましょう。今回は、腹が立つことがあって、気持ちが抑えられない時や、イライラして物に当たりたくなっている時に、ストレスがかかり過ぎているかどうか考えてみるために、イライラや怒りのチェックリストを載せておきます。

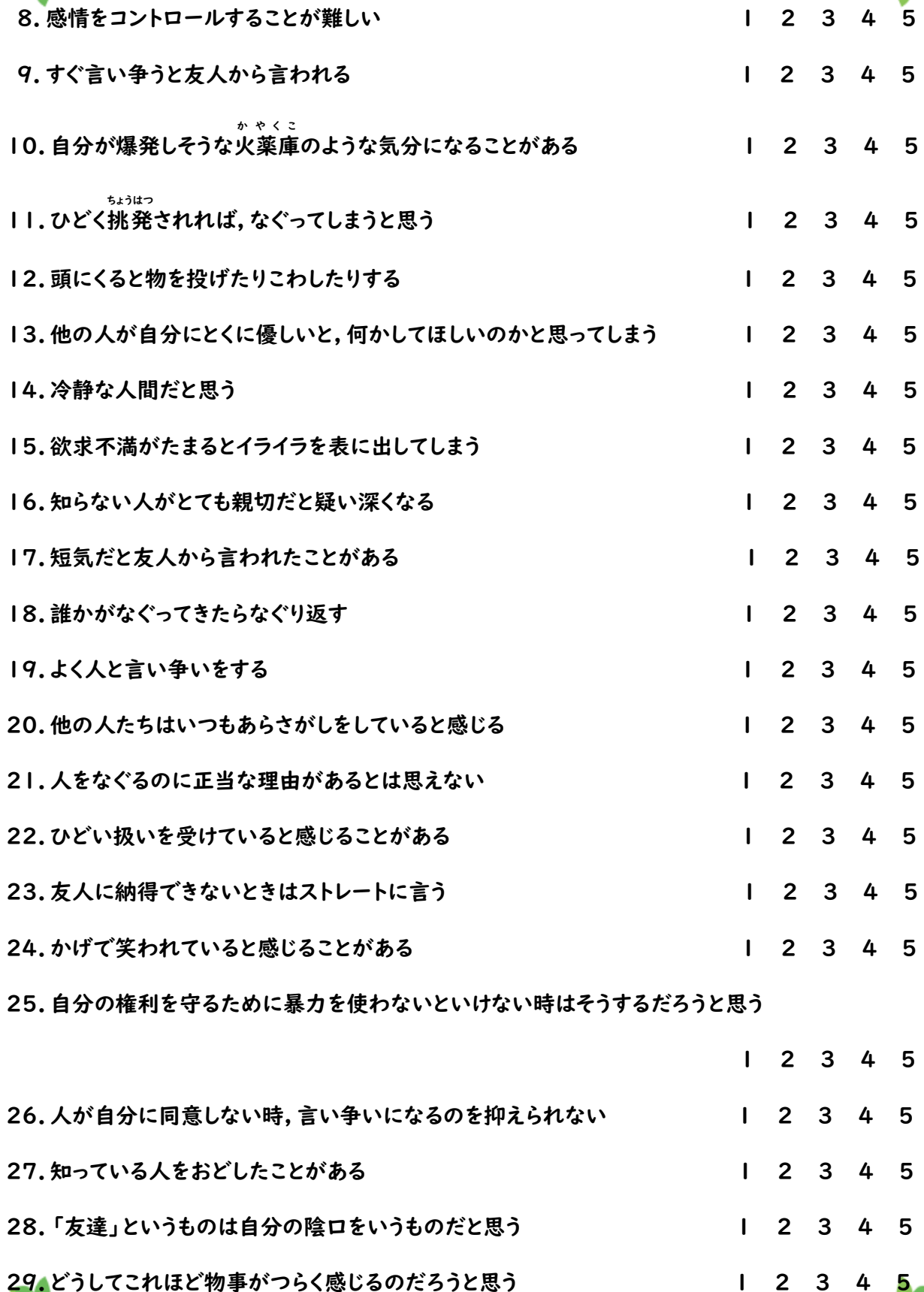


### ～怒り(攻撃性)のチェックリスト～

以下の記述を読んで、自分がどのくらい当てはまるか、それぞれ1～5の番号に○をつけてください。数字の意味は下のとおりです。

1	2	3	4	5
全くあてはまらない	ややあてはまらない	どちらでもない	ややあてはまる	非常にあてはまる

- |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. 誰かをなぐりたくなる <sup>しょうどう</sup> 衝動をコントロールできないことがある | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. 普通の人よりも少し多くけんかをする                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. 人にムツとさせられたら、自分がどう思ったか相手にはっきり伝えることができる          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. すぐにカッとなるが、忘れるのはい                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. 特に大きな理由もなくキレることがある                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. 嫉妬 <sup>しっと</sup> に悩まされることがある                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. これまで誰かに押されてけんかになったことがある                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

- 
8. 感情をコントロールすることが難しい 1 2 3 4 5
9. すぐ言い争うと友人から言われる 1 2 3 4 5
10. 自分が爆発しそうな火薬庫かやくこのような気分になることがある 1 2 3 4 5
11. ひどく挑発ちょうはつされれば、なぐってしまうと思う 1 2 3 4 5
12. 頭にくると物を投げたりこわしたりする 1 2 3 4 5
13. 他の人が自分にとくに優しいと、何かしてほしいのかと思ってしまう 1 2 3 4 5
14. 冷静な人間だと思う 1 2 3 4 5
15. 欲求不満がたまるとイライラを表に出してしまう 1 2 3 4 5
16. 知らない人がとても親切だと疑い深くなる 1 2 3 4 5
17. 短気だと友人から言われたことがある 1 2 3 4 5
18. 誰かがなぐってきたらなぐり返す 1 2 3 4 5
19. よく人と言い争いをする 1 2 3 4 5
20. 他の人たちはいつもあらさがしをしていると感じる 1 2 3 4 5
21. 人をなぐるのに正当な理由があるとは思えない 1 2 3 4 5
22. ひどい扱いを受けていると感じることがある 1 2 3 4 5
23. 友人に納得できないときはストレートに言う 1 2 3 4 5
24. かげで笑われていると感じることがある 1 2 3 4 5
25. 自分の権利を守るために暴力を使わないといけない時はそうするだろうと思う 1 2 3 4 5
26. 人が自分に同意しない時、言い争いになるのを抑えられない 1 2 3 4 5
27. 知っている人をおどしたことがある 1 2 3 4 5
28. 「友達」というものは自分の陰口をいうものだと思う 1 2 3 4 5
29. どうしてこれほど物事がつらく感じるのだろうと思う 1 2 3 4 5

チェックしてみてどうでしたか?とてもよく当てはまる項目はいくつあったでしょうか。点数が高いと、怒りの感情やイライラの感情をたくさん抱えている状態です。点数が高かった人は、できるだけ怒りの感情を発散する方法を見つけるようにしてください。怒りの感情をためこむと、感情のエネルギーが爆発したり、自分の身体をおしばんだりします。怒りのエネルギーはとても強いので、なかなか抑えるのも大変ですが、人を傷つけたり、自分を傷つけたりしない方法で発散できると良いですね。

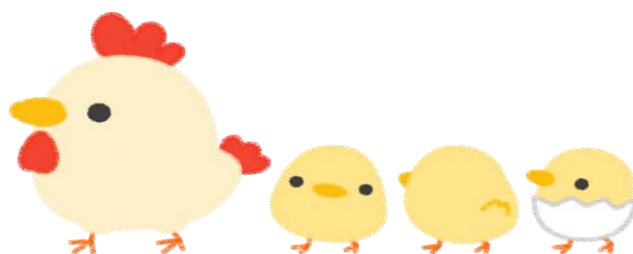


<参考文献>

野津春枝 (2013) 思春期・青年期版アンガーコントロールトレーニング,星和書店

《スクールカウンセラー来校日》

毎週金曜日 9:30~17:00



スクールカウンセラー 宮野 知子