

スクールカウンセラー便り《第10号》

令和4年2月10日
京都市立白河総合支援学校

ふたた しんがた かんせんしゃ ふ しんがた えいきょう おも
再び、新型コロナの感染者が増えてきましたね。新型コロナの影響で思うようにできな
かったりがまんをすることが増えてくると、イライラしたり怒りやすくなります。今日はイライラ
いか せいしつ じょうかい
や怒りの性質について紹介します。



～怒りの性質について～

いか せいしつ せいしつ し いか とき
怒りには4つの性質があります。4つの性質を知って、怒りが生まれそうになった時に、どう
こうどう かんが
行動したらいいか、考えてみましょう。

1: 強い人から弱い人に流れる

じぶん つよ ひと よわ ひと なが
自分より強い人から怒りをぶつけられると、言い返しにくいですよね。そのイライラはどこに
い 行くかというと、自分より弱い人にぶつけてしまうことはないでしょうか。例えば、お父さんに
おこ にい いもうと ことば い おも あ
怒られたお兄ちゃんが妹にイライラをぶつけてきつい言葉を言うなど、思い当たることは
ないですか。自分より弱い人に怒りをぶつけて発散するのはやめましょうね。

2: 炎のように燃え移る

ほか ほのお だれ おこ み じぶん
他の誰かが怒っているのを見ていたら、自分もイライラしてしまうことってありますよね。
いか ほのお まわ ひと も うつ せいしつ だれ おこ じぶん
怒りは炎のように周りの人たちに燃え移りやすい性質があります。誰かが怒っていたら、自分
も うつ き つ じぶん いか まわ ち よ
に燃え移らないように気をつけましょう。自分の怒りを周りにまき散らしても良くないです。



3:相手が身近だとよけいに大きくなる

怒りは、相手が身近な人であればあるほど、強くなる性質があります。「説明しなくともわかってくれるはず」と気持ちがゆるんでいるので、怒りやすくなってしまいます。例えば、人に怒れないけれど、家族には思いっきり怒っちゃうこと、ないですか？身近な人ほど大切な人のはずですから、怒って仲が悪くならないように気を付けましょう。

4:がんばるパワーになる

くやしい思いをした時に「次こそ勝つぞ！」など頑張った経験があるかもしれません。怒りは悪い性質のものばかりではなくがんばるパワーにもなります。

このように、怒りには4つの性質があるので、意識してみると、怒りと上手に付き合えるきっかけになるかもしれませんね。



《スクールカウンセラー来校日》

毎週金曜日 9:00~17:00

スクールカウンセラー 宮野 知子

