

# 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

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

や怒りの性質について紹介します。



## ～怒りの性質について～

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

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

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ね。そのイライラはどこに

行くかという、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

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

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きてしまうことってありますよね。

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

に燃え移らないように気を付けましょう。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。「説明しなくても

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

は怒れないけれど、家族には思いつき怒っちゃうこと、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

