



怒り

質問です。

Q1 「怒り」とはどんなものでしょう？

Q2 毎日の生活の中で「怒り」を感じるときはどんな時ですか？

「怒り」を感じたときはどんな風にしていますか？

Q3 怒っているとすぐに口に出しますか？（はい・いいえ）

Q4 怒っているとすぐに態度に表しますか？（はい・いいえ）

Q5 そのまま、ぐっと我慢をしますか？（はい・いいえ）

「怒りの連鎖」という言葉を知っていますか？

「怒り」は高いところから低いところに向けられます。

例えば、職場の上司からの怒りは部下に向けられ、受け取った部下は後輩に怒りを向けるかもしれません。もしこんなことが起こったとき後輩の心の中はどんな気持ちでしょうか？この「怒りの連鎖」という視点からも「怒り」は多くの人々にマイナスの作用をする感情です。

また、「怒り」は毎日の生活の中で避けて通れない感情です。私は少しでも上手に付き合っていきたいと思います。

よく怒りの度合いは沸点にたとえられます。「怒り」を感じたとき沸点に達した「怒り」とどう付き合うかを少し考えてみませんか。

Q3・4は一般的に、「はい」を選ぶとダメかなと思いますか？私は「はい」を選んでも大丈夫だと思います。怒りを感じたとき少しの間深呼吸をしてみたり、1から6までゆっくりと数を数えたりできるようにしていきましょう。その後、「怒り」を何らかの形で表すようにできれば、心の負担は減っていきます。しかし、Q5のように、「ぐっと我慢」すると心には負荷がかかったままになります。怒りを我慢しないで伝える技術を、沸点に達しない怒りを感じた時から練習していきませんか。



スクールライフアドバイザー来校日（相談時間 10：00～16：45）

7月



1日（金） 8日（金） 15日（金） 20日（水）

電話での相談 

電話による相談もできます。教育相談室直通電話（青年期の探究の最終ページに掲載）を利用してください。