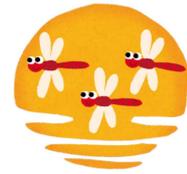




教育相談室だより

令和4年度第7号



R4.11 教育相談課

怒っている人は困っている

みなさんが怒る時、それは困った時ではありませんか。

例えば…

- ・約束を守らないのでムカつく→自分の予定通りにならないので困る
- ・陰口を言いふらされてムカつく→周りの人に誤解されるので困る、など。

同じ事があっても、怒る人もいれば、全然気にしない人がいますよね。それは、その事実に対してどれだけ困るか、だと思えます。元々「理想の自分でいたい！自分の計画を完璧に実行したい！」という考えが強い人は、何かによって自分の完璧な計画を崩されることも多く、よく困っているのです、よく怒っていませんか。

相手に腹を立てる前に、少し冷静になってみましょう。
なにか攻撃的なことを言われた時、相手に対して腹を立てるのではなく、「そうすると困るので助けてください」と正直に言えたら、平和的に解決するかもしれません。



逆に、自分が怒られた時も、相手は困っているのだなと考えてみてください。例えば家族に「早く〇〇して!」「こんな成績でどうするん!」など怒られた時は、自分の行動で家族を困らせているかな、と考えてみましょう。すると、素直に謝ったり、行動できたりするかもしれません。

怒っている人を「要するに困っているんだな」と考えることで、少し冷静になり、自分ができていることが見えてくると思います。

スクールライフアドバイザー来校日(相談時間 10:00 ~ 16:45)



4日(金)

11日(金)

18日(金)

29日(火)

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)を利用して下さい。