



スクールカウンセラーだより

令和3年9月

川口小学校

スクールカウンセラー/ 山元彩乃

空が少しずつ高くなり、夏から秋へと季節が動いています。いかがおすごしですか？

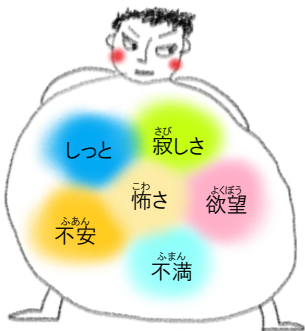
みなさんはどんな時に怒りますか？

…友達にからかわれたとき・兄弟にいじわるされたとき・やろうと思ってるのに「早くやりなさいよ！」と言われるとき・大事にされなかったとき・バカにされたとき・なんだかよくわからないけど怒ってた…どうでしょうか。

ちなみに猫は危険が近づくと、うなり声をあげ、毛を逆立て、全身で怒ります。「なんとかしなくちゃ!!」と、自然に「怒り」がわきおこるのです…ピンチのとき、生き物は闘うか逃げるかのどちらかです。ですから素早く行動するために怒りがわく。身体にも変化がおきます。血圧が上がる。ドキドキする。手の平にじっとり脂汗をかく。物音がよく聞こえるように、遠くまで見えるようになる…



「怒り」は「自分の身が危険にさらされた反応」であり、生きていくうえで欠かせない感情です。怒ることは良くないことと思われがちですが、自分が不当に扱われたとき、理不尽な扱いを受けたとき、傷つけられたとき…、胸を張ってちゃんと怒った方がいい時もたくさんあります。



ただ、人の場合「怒り」の原因はそれだけではありません。人には色々な感情があります。寂しさ・不満・怖さ・うらやましさ・欲望・孤独・不安…怒りのうしろに、こうした感情がかくれていることが多いのです。

たとえば…

「〇〇すべきだ」「〇〇であるべきだ」という気持ちが裏切られたとき
「〇〇したい」「〇〇が欲しい」「〇〇してほしい」のにかなわないとき
他人と自分をくらべて、うらやましかったり、ねたましかったりするとき

こうした気持ちが「怒り」となることもあります。このような怒りは、相手にぶつけたところでなんともならないことが多いです。

怒りを無理におさえこむと、そしてそれがたび重なると、身体に負担がかかります。怒るべき時はしっかり怒り、そうでないときは別のところで怒りを吐き出す、など「怒り」とうまくつきあえるとよさそうですね！

スクールカウンセラーが学校に来る日

10月7日・28日

11月11日・12月2日(木)

時間 9時00分～16時45分

電話 0880-22-1763

相談のご予約は
担任の先生まで



かんたん・リラクゼーション

はあ。疲れた。でも横になれない…
そんな時。目を閉じて手のひらを少し
ふくらませ、目のあたりをそっと覆いま
す。そして身体の力をぬいて、ゆっ
たり呼吸を続けます。手のぬくもりを
感じます。

