

巡回拠点なでしこ

かがやき

つうしん

北区立なでしこ小学校校長 原田英孝

巡回拠点なでしこ 巡回指導教員

令和5年1月10日発行 第10号

巡回拠点なでしこ直通：3901-2622



あけましておめでとうございます。

冬休みもあっという間に過ぎました。なかなか気軽に外出できないこともあったでしょうが、子供達は、年末年始の気分を味わえたでしょうか。

今年も子供の成長を願って特別支援教室ではいろいろな学習を通して成功体験をさせていこうと思います。

今年もご協力よろしく願いいたします。

★保護者面談 ありがとうございます★

お忙しい中、お時間を作ってください、ありがとうございます。話し合ったことを指導に生かしていきます。なお、何かありましたら、連絡ファイルでお知らせください。また随時面談を受け付けています。お気軽にご相談ください。

★今後の予定★

※予定は変更することもあります。毎月のおたより等でご確認をお願いいたします。

2学期	
冬休み後指導開始	1月11日(水)
3月保護者面談期間	3月6日(月)～17(金)
2学期指導終了	3月14日(火)





今月のテーマ：「怒り」について 考えよう

「アンガーマネジメント」とは

アンガーマネジメントとは、その名の通り「怒りと上手に向き合う」方法のことを言います。怒りを上手にコントロールすることで、快適な生活やよりよい人生を目指すことができます。

アンガーマネジメントは、1970年代にアメリカから広まり、最近では日本の企業からの注目も高まっています。「怒り」は、日常生活の様々な場面で生まれるものなので、それに飲み込まれることなくうまく立ち回れるようになるとよいと思います。

○怒りは二次感情

「怒り」は二次感情と言われています。最初に「苛立ち」「恐怖」「不安」「恐れ」「寂しさ」などといった一次感情が発生します。それが怒りという表現として噴出されます。怒りの裏側には、「分かってもらいたい。」という一次感情が隠れています。



○怒りは連鎖する

イライラしている人と接していて自分もイライラした経験はありませんか？人間は怒りに対して怒りで反応します。怒りを抱いている人は、周囲の人の怒りも目覚めさせてしまいます。また、身近な人に対してはより強くなってしまう性質もあります。

◎6秒我慢する

怒りのピークは6秒だと言われています。そのため、この6秒間怒りを抑えることができれば、怒りに任せた衝動的な行動を抑えることができます。人を傷付けるような言動もこの類の怒りからきています。怒りを感じたら「6秒我慢する」。これが大切です！

◎「～するべき」思考を切り離す

怒りは、自分が信じている「こうするべき」という価値観が破られたときに生まれます。そのため、自分の中にどんな「こうするべき」「こうあるべき」があるか整理しておくことが大切です。自分がどんなポイントで反応しやすいか。それは人によって違い、自分の境界線を理解しておくことも必要です。自分の中の境界線を洗い出してみましょう。

自分の中に「～するべき」という思いが多く、それが強いほど「怒り」が生まれやすいので、不必要な「～するべき」は切り離し、「まあいいか。」と許容範囲を広げておくことも重要です。許容範囲が広がると、怒りやイライラは軽減します。どうしても譲れない「～するべき」は、適切な表現で相手に伝えるようにしましょう。

参考・引用

イラスト版 子どものアンガーマネジメント ― 怒りをコントロールする43のスキル
一班社団法人 日本アンガーマネジメント協会 [監修] 篠 真希+長縄史子 [著] /合同出版