

# スクールカウンセラー便り NO. 7

荒川玲奈（文責）

皆さん、こんにちは。すっかり涼しくなりましたが、気候が不安定なこの時期、台風の被害を受けている地域も多く、心が痛んだり、気持ちも安定しづらい時期ですね。気持ちに波があるのは自然なことです。ありのままを受け止めつつ、上手にその波にのりながら、少しでも心地よい秋の日々を過ごしたいものですね。

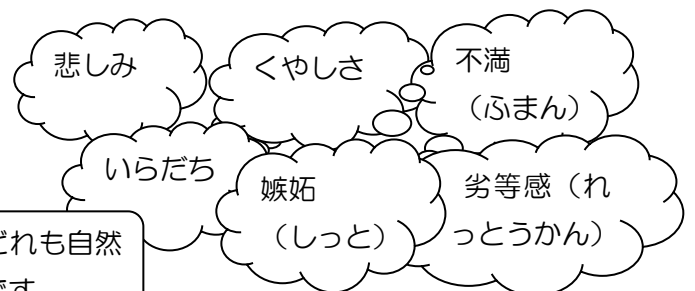
## ～怒りの気持ちについて考えよう～

皆さん、日頃生活していると、誰かにイライラしたり、自分にイライラしたり、ということがあると思います。このイライラの正体はなんなのでしょうか？自分でもわからない、という時も、ありますよね。

イライラがもっと大きくなると、怒りになります。

### 怒りとは

さまざまな気持ちが入り乱れた状態。  
ネガティブな気持ちをまとめたもの。



⇒それって悪い感情なの？

悪い感情ではありません！どれも自然な、自分を守るための感情です。

ですので、おさえ込む必要はありません。ただ、怒りの気持ちに支配される時間が多いと、怒りの炎に焼き尽くされて、疲れてしまったり、体調を崩しがちになります。また、怒りなどのネガティブな感情をおさえこんでいると、ある日突然爆発してしまうことがあります。これはいわゆる、「キレた」状態ですね。

人生は思い通りにいかないことばかり。

思い通りにいかないと、どうしてもイライラしたり、怒りの気持ちに支配されてしまいますよね。どうしたら、ましになると思いますか？



「キレた」状態にならないためには、「怒らない」ということではなく、「怒りに支配されない」、つまり爆発するまでに、適切な方法で対処して、発散することです。自分でコントロール可能な形に変える力を身に付けることができれば、支配されることもありません。

発散するには、前回のお便りでお伝えした、様々なコーピング、特にアウトプットのコーピングが役に立ちます。そしてあまり知られていませんが、実は、「自分を認められるようになる」と、怒りが減るのです！

例えば、失敗した時、「いいの、いいの、今はこれで。次はできるかも！」と自分に言い聞かせていると、仲間が失敗した時、「いいよ、いいよ。今できなくてもいつかできるようになるよ。」と思えるようになります。さらには、知らない人にぶつかられたとしましょう。その時、今までなら、ぶつかったのに何で謝らないの？と、むかっとしていたはずのところ、**「まあいいか。いやなことでもあったのだろう。」**と、相手にも何か事情があるのだろうと思えることで、イライラ、怒りが持続しないようになります。

**ありのままの自分を認めて、怒りに支配されない健やかな毎日を過ごしましょう！**