

スクールカウンセラーだより

スクールカウンセラー：津村 秀樹（臨床心理士・公認心理師）

今月のスクールカウンセラーだよりは、心理学でいう「怒り」について取り上げることにしました。誰しも、普段の生活の中で怒りを感じることはあります。たとえば、困っているときに助けられなかったとき、約束を守ってもらえなかったとき、嫌なことを言われたり、失礼な態度をとられたとき、身に覚えがないことで責められたとき、不公平な扱いを受けたとき、などが考えられます。

さて、私たちが怒りを感じたとき、どのような対応をしているのでしょうか。特に、木野先生は、日本の青年はこのように対応することが多いことを指摘しています(木野, 2000)。

- 感情的に怒りをぶつける。
- いやみを言う。
- 直接は伝えないが、冷たい態度、乱暴な口調などを表す。
- 無視する。
- 怒っていることを遠回しにさりげなく伝える。
- 相手の言動が間違っていることを理性的に伝える。
- 気にしていないふりをして普段通り接する。

しかも、怒りを強く感じていると、つい相手に強く当たってしまい、冷静になったときに「なんであんなことを言ってしまったのだろう」「そんなに怒ることじゃなかったのに」などの経験をした人も多いのかも知れません。

そのような場合、**怒りの6秒ルール**を知っておくと便利です。このルールは、怒りは一瞬のうちに頂点まで達してしまいますが、それは約6秒程度で山を越えることが多いので、それまで待つ、という考え方（ルール）のことです。

まずは、みなさんが、自分自身の怒りの急上昇に気付いたとき、深呼吸してみたり、心の中で「落ち着こう」と言い聞かせてみる、などの時間を確保することに心がけて約6秒間待ってみましょう。みなさんの怒りに対する対応に役立つことも多いと思います。

※ 12月のスクールカウンセラーの来校日

12月9日（水）11時30分～18時30分（予定）

各種相談を受け付けています。ご希望の方は担任の先生を通じて申し込んでください。