ひえだ

神戸市立稗田小学校
令和４年１月７日
１月号

怒りのコントロール

新年あけましておめでとうございます。

昨年末からオミクロン株の市中感染が徐々に広がってきていますが、これ以上感染拡大にならないことを願うばかりです。３学期も、引き続き感染防止対策を続けてまいります。ご協力よろしくお願いいたします。

新年を迎えて、気持ちも新たに「今年はこんなことに挑戦してみよう」とお考えの方も多いと思います。今回は、自分の感情をコントロールすることの大切さについて、書きたいと思います。

人は毎日の生活において、さまざまな感情を抱えて生きています。よく「喜怒哀楽」といいますが、この中でやっかいなのが「怒り」でしょう。「怒り」はマイナスの感情であるとともに、他人を巻き込む「攻撃性」をもっています。イライラして子供に当たることは、だれでも思い当たることがあると思いますが、この「怒り」は時として、子供の力をそぐ方向に作用することがあります。

この「怒り」をうまくマネジメントする「アンガーマネジメント」という言葉を聞いたことがある方も少なくないはずです。その基本的な考え方は「他人や世間を変えるのではなく、自分を変える」ことです。その一例として、次のような対症療法があります。これは、怒りの感情を感じたときに、それがどの程度なのか１０段階のレベルで表してみるという方法です。レベル１～３が「不愉快、うっとうしい状態」、４～６が「イライラする、腹が立つ状態」、７～９が「カーッとする、爆発寸前の状態」、そして、１０が「爆発、震えが止まらない状態」とレベル分けし、何かカチンときたときに、「この怒りのレベルは３くらいかな」と「怒り」を対象化してみるそうです。嘘のようですが、これだけで「怒り」が消えていくそうです。これを繰り返していくと、「怒りの程度」を把握できるようになり、結果的に怒る回数が格段に減っていくことになります。

昨年秋、引退された元プロ野球選手、鳥谷敬さんが、「怒るという感情は、一番無駄。怒って得することなんて何にもないと思う。逆に損はあるけど。」と言われています。その通りかもしれません。「怒り」の感情は自分の健康にもよくないですし、怒りをぶつける対象が子供の場合は、子供の「やる気」をなくさせることにもつながってしまいます。今年は、ぜひ「怒り」をコントロールすることによって、子供の心を安定させることに努めてみてはいかがでしょうか。

校長　亀井　優和