



## 学生相談室便り NO.26

R5年9月

学生相談室カウンセラー 佐伯 里花

今年は何年にも無く暑い夏になりましたが、皆さんはどんな夏休みを過ごしたでしょうか？コロナが5類になって初めての夏休みだったので、久しぶりに思い切り夏を楽しむことができた人も多かったかもしれませんね。ここからは、後期授業が再開します。大学での生活リズムに一気に切り替えていくのが辛い人もいると思いますが、自分のペースで少しずつ、リズムを整えていきましょう。

さて、今回は「怒り」の感情について、皆さんと一緒に考えてみたいと思います。相談室で話をしていると、「怒り」の感情と上手く付き合うことができず、困っている人が多いなと感じますが、皆さんはどうでしょうか？「怒り」のために苦しんだり、失敗してしまったということはありませんか？

怒らないことを目指すのではなく、それぞれの違いを受け入れながら人間関係を良くするための方法として、アンガーマネジメントという考え方があります。まずは、下記の質問に答えながら、今の自分を確認してみましょう。

< 次の質問に、YES か NO で答えてみましょう！ >

- 1 怒ることは悪いことだと思う。
- 2 イライラしやすい人は病気だと思う。
- 3 怒りは、いきなり爆発すると思う。
- 4 怒りは身近な人に限らず、誰に対しても強く出ると思う。
- 5 怒りはドカンとでてしまうから、ずっと残らないと思う。
- 6 怒った時に大きな声を出した方が相手に伝わると思う。
- 7 人前で怒ってはいけないと思う。
- 8 怒りは目に見えない気持ちだと思う。
- 9 怒りは強く吐き出した方がいいと思う。
- 10 怒りはコントロールできないと思う。

(一般社団法人日本アンガーマネジメント協会「子どものアンガーマネジメント」より)

どうでしたか？実は、この答えは全てNOです。

(裏面へ)

感情には、「いい」「悪い」は無く、怒ることも悪い事ではありませんし、誰にも出てくる感情です。ただ、「いつも怒ってしまう」「怒りがなかなか収まらない」「必要以上に強く怒ってしまう」「怒りを相手やものにぶつけてしまう」等の傾向がある時には、怒りとうまく付き合っていく方法を知ることも必要ですね。

怒りは、二次感情と呼ばれ、その下にある一次感情(悲しい、不安・・・など)から起きると言われています。自分の中にあるどんな気持ちから怒りが出てきているのか、それを知ることも大切です。(EX:無視されたようで悲しくて怒りが出てくる。)本当はどうして欲しかったのか、それを自分でも理解し、言葉で相手に伝える事も大切です。

また、自分の価値観や考え方の傾向が、怒りに関係していることもあります。

アンガーマネジメントでは、怒りを衝動的に出さないためのいくつかのヒントを教えてください。

○6秒ルール 怒りのピークは6秒と言われています。数を数えながらクールダウンする。

○その場から離れる。場所を変えると少し気持ちが落ち着いてきます。

○周りの景色をゆっくり眺めたり、窓から景色を眺める。周囲に意識を向ける事で、目の前のことから距離をとることができる。

○ゆっくり呼吸する。(吐く呼吸は、興奮を鎮める副交感神経とつながっているので、吐く息を長く)

色々な方法を試しながら、自分に合った方法を見つけていくことができるといいですね。

今回は、怒りを手がかりに、自分について考えてみるヒントをお話ししましたが、相談室ではこの他にも、勉強について、人間関係について、自分の傾向について、ジェンダーについて等々、どんな事でも一緒に考えていくことができます。どうぞ気軽に利用してください。

\*\*\*\*\*

○場所 3号館 2階

○開室時間 月曜日～金曜日 10時～17時

(日によって変更もありますので、大学からのメールで確認してください。)

○担当者 月曜、水曜、金曜 樋口 てい子  
火曜、木曜 佐伯 里花

○予約方法 TEL 0225-22-7713 (内線 2214)

Email [gakuseisodan@isenshu-u.ac.jp](mailto:gakuseisodan@isenshu-u.ac.jp)

その他、保健室や学生保健支援センターから予約することもできます。

皆さんの来室を心からお待ちしております。

(記 学生相談室カウンセラー 佐伯 里花)