保護者の皆様へ

保健室からのお知らせ

磐田市立豊田中学校　保健室

平成２８年１０月１９日

平成２８年度 第１回学校保健委員会報告

～ＰＴＡ役員、ＰＴＡ厚生研修委員、学級ＰＴＡ委員等の皆様参加ありがとうございました！～



９月３０日(金)に第１回学校保健委員会を開催しました。今回は、豊田中生徒の体格・疾病・体力についての報告の他、本校教員で日本アンガーマネジメント協会公認 アンガーマネジメントファシリテーターの古山浩志先生を講師として、「アンガーマネジメント～子どもと上手につき合おう～」をテーマに講話をしました。

◆◇◆ アンガーマネジメントとは？ ◆◇◆

「アンガー」⇒「怒り」、「マネジメント」⇒「コントロールする」を意味しており、アンガーマネジメントとは怒りをコントロールすること。怒った後で罪悪感や後悔に襲われることはないでしょうか？アンガーマネジメントは、怒ってはいけないのではなく、怒りの感情で後悔しないことや怒りの感情を上手に表現できることを目指します。

◆◇◆ 怒りとは？私たちを怒らせるものとは？ ◆◇◆

怒りとは２次感情であり、「寂しい」「疲れた」「嫌だ」「痛い」「苦しい」「つらい」「悲しい」「焦り」「不安」などの１次感情が容量を超えてしまい、起こる感情です。問題となる怒りのタイプには、強度が強いタイプ（一度怒ると止まらない。強く怒りすぎる。）や持続性があるタイプ（根に持つ。思い出し怒りをする。）、頻度が高いタイプ（しょっちゅうイライラする。カチンとくることが多い。）、攻撃性があるタイプ（他人を傷つける、自分を傷つける、物を壊す。）があります。

私たちを怒らせるものの正体は「べき」です。子どもはこうあるべき、親はこうあるべき、家族はこうあるべき、男性は、女性は、会社は、社会は、ルールは…と「怒り」は「べき」が破られたときに、即ち、理想と現実のギャップから発生します。その「べき」の許容範囲を、「広げる」「安定させる」「見せる」ことで不必要な「怒り」をなくすことができます。

◆◇◆ アンガーマネジメントのテクニック「6秒ルール」◆◇◆

怒りのピークは６秒と言われています。

①手のひらに書く。（怒れる出来事を書いている間にピークの６秒が経過…）
②手をグーパーグーパー。（違うことをすることで少し気がまぎれてくる…）
③深呼吸（４秒鼻から吸って、６秒口から吐く）
④数を数える。（１、２、３，４，５，６…等）
⑤温度をつける。（右のスケールを参照）

例えば…「子どもが勉強をやらないでゲームをして怒れた」のは何度？



１０度：人生最大！！
９度：爆発！！
８度：プッツーン！
７度：オイッ！
６度：キレそう！
５度：カチン
４度：ムカムカッ！
３度：ハァ！？
２度：イラッ
１度：エッ！？
０度：おだやか

◆◇◆ 上手な怒り方 ◆◇◆

★ＮＧワードに注意…「なんで？」「いつも！」「絶対に！」「前から！」
★「Ｉメッセージ」を使おう

『you メッセージ』…主語が「you（あなた）」相手の行動に対して文句を言う。
（あなたは）「何やってるんだ！」「ダメだ！」「○○しなさい！」

『Ｉメッセージ』…主語が「Ｉ（わたしは）」自分の気持ち（１次感情）を伝える。
（わたしは）「それをされて嫌な気持ちだよ」「困ったよ」「悲しいよ」

出典：日本アンガーマネジメント協会