



2020年2月7日
練馬区立石神井西学校
保健室

少しずつ日が長くなり、日ざしも明るく、やわらかくなってきました。木々の枝先には、小さな芽がつき始めています。目に見えないくらいのスピードで春は確実に近づいています。新しい季節に向けての準備を始めましょう



今月の保健目標
心の健康について
考えよう

イライラ

と上手に付き合おう！

アンガーマネージメント

イライラして不快な気持ちになったり、怒りが爆発して人に当たってしまったり…なんて経験はありませんか？怒りという感情は自分の体や心に大きなダメージを与えるうえに、周りにとってもマイナスになることが多いのです。

アンガーマネージメントとは、この怒りを自分自身でコントロールして、怒りという感情と上手に付き合い、問題解決や円滑なコミュニケーションにつなげていく方法のことです。

こんなときあなたならどうする？

家に帰ってきたら、一方的に親に怒られた！

突然のことで言い返すこともできず、勝手な

ことを言われてイライラが募る…



A

自分の意見を言うために大声で話を遮ったり、カバンを床に叩きつけて大きな音を出す。

B

話し合いたくない。返事もしたくないので、部屋にこもる。

C

親の気持ちもわかるし、自分が我慢すれば済むから親の言うことを聞く。

D

どうでもいいけど、強い人の前では従う方が得だから言うことを聞く。

あなたの解決タイプは…裏面へ



Aを選んだ人は
サメタイプ

エネルギーが余っているので、カッとなると一気に爆発しがち。意外とシャイなので、伝えたいことがうまく伝えられず余計にムシャクシャ。

気持ちを出したり、怒ったりすることはOK。自分の気持ちを出したからにはわかってほしいよね。相手が「わかってあげたい」と思えるように自分が主張したら人の意見を聞く、自分が間違っていると感じたら素直に謝る。を実践してみよう。



Bを選んだ人は
カメタイプ

自分の考えがあるけれど、自信がないので黙りがち。反応がないのでまわりはどうしていいかわからない。

「おはよう」「ありがとう」などちょっとした言葉でつないでおこう。言いたいことがあるときは「ねえ聞いてくれる？」と聞いてくれる人を探してみよう。あなたのことをわかってくれる人や助けてくれる人が周りにはいるはず。



Cを選んだ人は
ティベアタイプ

協調性がある「よい子」だけど、周りに合わせすぎて疲れてしまう。抑え込んだ自分の気持ちが頭痛や腹痛などの体調に現れやすい。

我慢をしていると周りの人は本当にそれでいいと思っていると勘違いしてしまうよ。我慢の限界になる前に気持ちを出すことが大事。もし正直に言って否定されるのが不安なら、「こう思うけど、どう？」と聞くつもりで話してみよう。



Dを選んだ人は
きつねタイプ

その場その場で相手の出方や力のある人の顔色を見て、意見をころころ変える。自分の意見がなく周りから信頼されにくい。

自分の意見を持ってないのは実は自信がないからなのでは。無意識のうちに自分を否定して、適当に扱ったり、気持ちを言葉にすることをやめてない？どんな人の考えや気持ちも、みんな価値があるから自信を持って大丈夫。



最後に…

今回の保健だよりは右の(株)インタープレスの「アンガーマネジメント～気持ちの上手な伝え方～」を引用して作成しました。

この本はもちろん、インタープレスの他のシリーズの本も保健室にあります。興味を持った人はぜひ保健室に読みにきてください。

あなたの健康管理の参考になるかもしれません。

