



令和3年2月1日
練馬区立石神井西中学校
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。



考え方

①のバリエーションを増やそう

今月の保健目標
心の健康について
考えよう

相手に自分の気持ちを伝えることは、難しいことです。みんなが気持ちよく生活する上で大切なのは、お互いに相手を理解しようと歩み寄ることです。いろいろな考え方ができるようになると、より相手の考えに近づくことができます。

こんな悩みありませんか？



自分が嫌われるのが怖くて言いたいことがはっきり言えない…。

他の人はあなたの本心が聞きたいときもあります。
素直な気持ちを伝えてもOK。



みんなについていきたいから、流行にのらないと！

無理に慣れないことをする必要はありません。
自分らしくしているのが1番。



最近友だちが冷たい気がする…。

相手の言い分を受け止めてみる。
解決の糸口があるかも。



自分の行動を思い返してみる。

相手の立場を考えてみる。
もしかしたら何か事情があるのかも。



イライラと上手につきあおう

思い通りにならなくてイライラしたり、いやな言い方をされてムツとしたり…。「怒り」は誰のころにもあるものです。ただ、振り回されてしまうと毎日が楽しくなくなって、疲れてしまいます。上手につきあうにはどうしたらいいでしょうか？

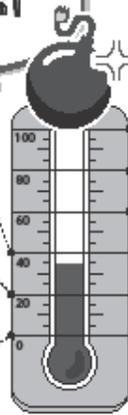


イライラ温度計

40 カチンときたぞ

20 ちょっとムツ

0 ほんわか



怒りを温度みたいに数字で表すと、冷静にとらえることができます。自分の気持ちうまく伝えるポイントは、イライラの温度が低いうちに話すこと。

100 大爆発！ 怒りMAX

80 もう爆発しそう…

60 結構イライラ

同じ出来事でも、人によって温度は違うよ

考え方を広げよう

廊下で走ってきたAさんにぶつかられた



いつもとは違う考え方や見方に目を向けてみよう。「そんなに怒ることじゃないかも」と思えたり、イライラに飲み込まれにくくなりますよ。

ぼくの教科書を落とすのに、拾ったり置いたりせずに行ってしまった



なんだよ！ Aが謝って当然だろ！

こんな見方もあるよ

Aさんは

- 何か急ぐ事情があったのかも
- 教科書が落ちたことに気づいていないのかも



イライラとしたときの

クールダウン

① その場を離れる

場所を変えて落ち着こう。「トイレに行ってくる」など、相手へのひと言は忘れずに。

② 数をかぞえる

頭の中で100から3ずつ引いたり、英語でカウントしたりと好きな方法でOK。



③ ゆっくり呼吸をする



鼻から大きく息を吸って、口から長くはきます。一緒にイライラも体の外へ出そう！

④ 体をゆるめる

イライラすると体に力が入ってしまいます。肩の上げ下げをして筋肉をゆるめよう。

Iメッセージで

気持ちを上手に伝えよう

「あなた」が主語の「Youメッセージ」ではなく、「わたし」を主語にした「Iメッセージ」で話せば、相手責めずに自分の気持ちやお願いを伝えられますよ。

Youメッセージ

ちょっと静かにしてよ！

なんで連絡くれなかったの？

Iメッセージ

もう少し静かにしてもらえるとうれしいな

連絡を楽しみにしてたから、さみしかったな

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つき合い、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をアンガーマネジメントと言います。アンガーマネジメントの本も保健室にはあります。イライラをコントロールする方法を知りたい!と思っている人はぜひ読みに来てください。

