



アンガーマネジメント



「今、怒っている人はいますか？」・・・今日の全校集会でみんなに問いかけました。誰も手を挙げる人はいませんでしたが、最近、気になる言動もあったので、今日は「**アンガーマネジメント**」についてお話をしました。この言葉を知っている人は、何人かいました。どうでしょうか、4月からの2か月間で腹がたって仕方がないときはありませんでしたか。そんな時みんなはどんな反応、対応をしたでしょうか。怒り続けるにもかなりのエネルギーがいります。そしてストレスもたまります。中には怒りに任せて、きつい言葉を友達に投げかけたり、時には暴力的に手を出してしまったり、学校のものにあたって壊したりという言動に出た人はいないでしょうか？

その瞬間は、もしかするとスカッとするかもしれませんが、結局は相手を傷つけたり、ものにあたったことに後悔することになってしまいます。「**アンガーマネジメント**」とは、**怒りという強い感情をコントロールすることで相手との衝突を防ぎ、自身のストレスを減らすことです。**

アンガーマネジメントを学ぶことで怒るべき部分に怒り、怒る必要のない部分には怒らない「感情を振り分ける」ことが可能になります。では、どうすればいいのか。アンガーマネジメントの代表的な方法を以下に紹介します。参考にしてください。

アンガーマネジメントの方法

1. 怒りの原因になるものから離れる 怒りの原因になるものから離れて6秒間過ごす。
2. 別のことを考える。
3. 何かに没頭する。
4. 何もかも「自分が正しい」という考え方をしない。
5. 他者の考えを一旦受け入れる。
6. 新しい体験や経験を増やす。
7. 特定のテーマを避けて話す。
8. 特定のワードを使わずに話す。

正しく行動し、正しく考え、正しく楽しむ

今週はいよいよ1年生の一泊移住、2年生の

校外学習、3年生の修学旅行と大きな行事が実施されます。それぞれの行事が素晴らしいものになるように、実行委員や係の人たちが時間をかけて検討・準備してくれました。その苦勞にしっかりこたえられるように、**正しく行動し、正しく考え、正しく楽しんでほしい**と願っています。終わった後、みんなが笑顔で思い出話ができることを願っています。

