

ひまわり



令和2年9月28日(月)

怒りの感情をコントロール



あおり運転が社会問題となり、それに対する法律もできました。あおり運転のきっかけは、自分の車の前に割り込まれた、追い抜かれたなどです。これらのことが原因で怒りの感情が高まったからと考えられます。先日、ショッピングモールの駐車場から公道に出るために一旦停止すると（道路交通法）、後続車に執拗にクラクションを鳴らされ、ライトを

何度も照射されました。これもあおり運転です。

怒りの感情は、自分を危険から守るための防衛感情というもので、誰にでも怒りの感情は生まれます。ですから、怒りそのものが問題ではありません。問題になるのは、怒りの感情によって引き起こされる誤った行動です。叱られたことに納得がいかず八つ当たりしてしまったなど、皆さんにも心当たりがあるかもしれません。

それでは、持たなくてもよい怒りの感情をコントロールするにはどうすればよいのでしょうか。

人は他者の行動に対して、「許せる」「まあ許せる」「許せない」「興味がない」の観点で判断することがあります。まず、この中の「まあ許せる」という範囲を広げることが大切です。

次に、怒りの感情は体調と連動することもあります。頭が痛い時に声をかけられイラッときた、などというものです。ですから、バランスのとれた食事、十分な睡眠、適度な運動で体調を調えることは、怒りの感情を押さえることに繋がります。また、愚痴を減らすことも同様の効果があります。愚痴の多い人の脳では脳細胞が変化し、物の見方・考え方が批判的になるという研究結果があります。つまり、怒りの感情を持ちやすくなるのです。

それでも、何かの原因で怒りの感情が湧いてきたら、次のことを行ってください。「深呼吸の繰り返し（3秒かけて息を吐き3秒かけて息を吸う）」「怒りの対象から離れる」「自分の好きな言葉（「大丈夫」・ペットの名前など）を合い言葉として唱える」これらの行動の繰り返しで心の落ち着きを取り戻すことができます。

怒りの感情をコントロールすることは、自分も他者も気持ちよく過ごせる学校生活の実現にとっても大切なことなのです。

学校ホームページで、日々の教育活動のようすを公開しています。どうぞ、本校ホームページを閲覧してください。

