



令和5年(2023年)伊丹市立西中学校 保健室

2月4日は立春。昔の日本では春は1年の始まりとされ、立春から新しい1年がスタートすると考えられていました。2023年が始まって1ヶ月ほど。よいスタートを切れなかったと感じている人も大丈夫。立春から再スタートしてみませんか。



アンガーマネジメント

“アンガーマネジメント”という言葉を知っていますか。

1970年代にアメリカで生まれたとされています。怒りの感情と上手に付き合うための心理教育、心理トレーニングです。怒らないことを目的とするのではなく、怒る必要のあることは上手に怒れ、怒る必要のないことは怒らなくてすむようになることを目標としています。(日本アンガーマネジメント協会 HP より)

日本アンガーマネジメント協会のホームページで怒りの特徴や自身の課題を6つの動物のキャラクターで診断してくれます。私の診断結果は、「慎重うさぎ」です。課題に書いてあったことは、「相手の良いところを見るように努める。自己開示をすることで相互理解を深めましょう。」です。最近、我が子の前で「○○しなさい!!!」しか言っていません。子どもの良いところを見るようにしようと思わせてくれました。



(自己診断にはメールアドレスが必要です。登録後、日本アンガーマネジメント協会からメールマガジンが来ます。)

3つのコツ

<h3>6秒待つ</h3>  <p>1・2・3 4・5・6</p> <p>怒りのピークは最初の6秒。 6秒間なんとかやり過ぎす。 (例) 深呼吸・その場から離れる 6秒数える・無になる 歌う</p>	<h3>落ち着く言葉を 唱える</h3> <p>「大丈夫、大丈夫」 「これからきっとよくなる」 「落ち着け～落ち着け～」 「なんくるないさ～」</p> 	<h3>怒りの温度を つける</h3> <p>怒りの温度を1～10までで表し、怒りの程度を客観的にみる。</p>  <p>これは 2だニャ</p>
--	---	--