

心のほげんだより



2025年2月19日 No.14

天王寺川中学校 保健室

自分も相手も好きになれる



怒りとの上手な付き合い方

怒りは扱いが難しい感情ですが、とても大切なものです

友達と関わる中で、嫌なことを言われたりして、怒りが湧いてくることもあるかもしれません。怒りはうまく表現できないと、友達との関係が悪くなったり、自分を責めて自信をなくしたりします。でも、怒りは悪い感情ではなく、あなたを守る大切なものです。

怒りの奥にある本当の気持ちを考えてみよう

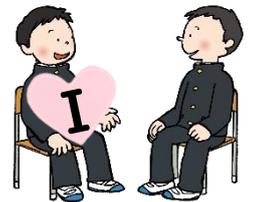
怒りは二次感情とも呼ばれます。「本当の気持ち」の後から現れ、その気持ちを見ないようにさせることがあるからです。「本当の気持ち」とは、多くの場合「自分は大切にされていない」「期待が裏切られた」という“悲しみ”です。



怒りは否定しなくても大丈夫です。あなたはきっと、「本当の気持ち」をわかってほしいだけではないでしょうか。

本当の気持ちを伝えてみよう

相手に「本当の気持ち」を伝えるときのポイントは、「落ち着いてから、Iメッセージで」。「私はあの言葉に傷ついたんだ」のように、自分を主語にして冷静に伝えてみましょう。すると、相手も落ち着いて聞きやすくなります。お互いの気持ちを理解できれば、前よりも自分も相手も好きになれるかもしれません。



怒りに
とらわれない
コツ

キーワードは

はなす

コツ① 人に話す

感情や出来事を整理して言葉にすると、怒りを客観視しやすくなります。信頼できる人に聞いてもらえば、安心して前向きな気持ちにもなれます。



コツ② 頭から離す

私たちは2つのことを同時に考えられません。深呼吸や運動をしたり、趣味の世界に没頭するなど、1つのことに集中すれば自然と怒りが頭から離れます。