邑楽町立邑楽南中学校

第３号
２０２３年度

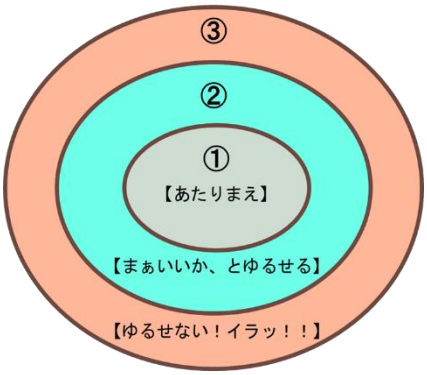
こころの相談室便り

まだまだ暑い日が続いていて夏の疲れが残っていますが、みなさんは新学期、どのような気持ちで過ごせていますか？　体が疲れていたりすると、知らず知らずのうちに気持ちにマイナスな影響を与えてしまうことがあります。「なんだか最近、ちょっとイライラすることが多いなぁ」と感じることがあったとしたら、もしかしたら体の疲れからきているのかもしれません。今日は、この、イライラの対処法についてお話したいと思います。

イライラした時、その理由はさまざまだと思います。もし、体が疲れていてイライラしてしまうのであれば、以前お話ししたリラックス方法を試してみてください。きっと、イライラが治まると思います。しかし、明らかに何か他の理由があってイライラが治まらないのだとしたら、それは、“べき”　という、自分はあたり前だと思っている強い思い込みが原因になっているのかもしれません。

例えば、悪口をいわれたとき、「悪口はいう“べき”じゃないのに・・・！！」とか、約束をやぶられたとき、「約束は守る”べき“なのに！」などと、”べき“がたくさん出てくると、それがもとになって怒りの感情がわいてきます。言い換えると、“自分が絶対に正しい！”と思う自分の思い込みが外れたときに怒りがわいてくるのです。「どうでもいい」と思っていることには怒りを感じません。

もちろん譲れないことがあっての怒りもあると思いますが、その怒りの背景に、考え方によっては怒らなくても良いことがあるかもしれません。そういったときには、“受け止め方”や“考え方”で、”べき“に対する許せるこころのエリアを広げられると、怒りの感情まで至らないですむこともあります。許せるこころとは、自分の“べき”と違うことも受け入れて、怒らずにすむこころのことです。



左の丸い図をみてください。①は自分の“べき”と同じなので、怒る必要はないエリアです。②は自分の“べき”の通りにはなからかったけれど、違う考え方をすることで、怒らなくてすむエリアです。③は自分の“べき”の通りにならないので、怒りたくなるエリアです。ここで大切なのは、「しかたない」「ま、いいか」と思える②のエリアを大きくすることができれば、怒らないですむようになるということです。

今、そこまで自分が怒ってエネルギーを使うべきことなのか、“受け止め方”や“考え方”で、”べき“に対する許せるこころのエリアをひろげて、怒りをコントロールできるようになると気持ちが楽になりますよ。

～☆。。～☆。。～☆。。～☆。。～☆。。～☆。。～☆。。～☆。。～☆。。～☆。。～☆。。～☆。。～☆。。～☆。。～

不安に思うことや困ったことがあった場合には、事前に担任の先生を通してご連絡ください。

今後の勤務は、９月 21 日（木）、10 月 11 日（水）、26 日（木）です

（スクールカウンセラー　桂　明子）