

保健だより

【12月号】
平成30年12月21日
さいたま市立大宮西高校
保健委員会

10月31日(水)に南部地区の生徒保健委員会研修会が行われました。今回はその内容を報告します。2-8 伊藤、永谷

■アンガーマネジメントの目的

1. 自分の怒りの感情に気づくこと
2. その感情が大きくなる前に対処できるようになること
3. 自分の感情や考えを言葉で相手に伝えること
4. 他者とより良い関係を築けるようになること

↓
心とからだの健康へ



○怒りの感情は悪い感情?

- パワー・エネルギー
- 自然な感情
- 怒りは心身に影響を与える
- 必要な感情

怒りの感情はあって当たり前。
そのままにせず、少しづつ
小さくする事に。

◎視覚化してストレスの
原因を知ろう

書いてみよう!

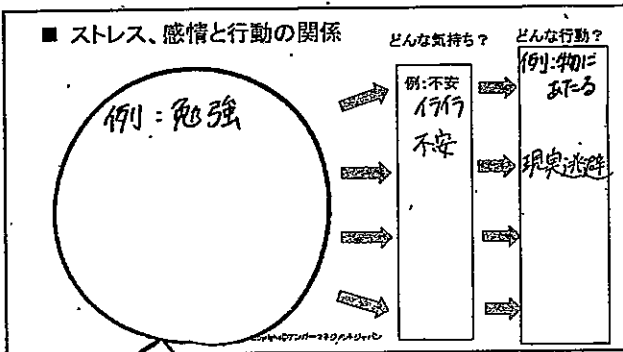
■「アンガーマネジメント」って何?

アンガーマネジメント
怒りの感情 上手に対処する
コントロールする



怒りを抑える
我慢し続ける
怒りを無くす
怒らない人になる

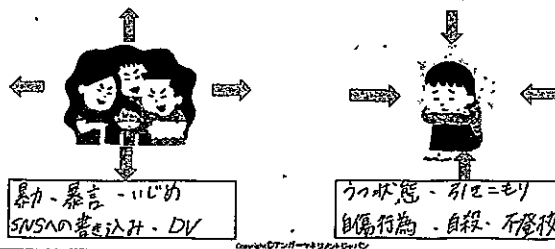
↓
怒りの感情を弱め、
怒りを抱えながらも生活を送れること



⇒ あなたは
どんなタイプ?
(右上へ)

■2種類の「キレる」タイプ:どんな行動するか?

- ① 怒りを外側に向けるタイプ
人や物に当たるタイプ
- ② 怒りを内側に向けるタイプ
がまんするタイプ



怒りの出し方だけで
悪い感情になる

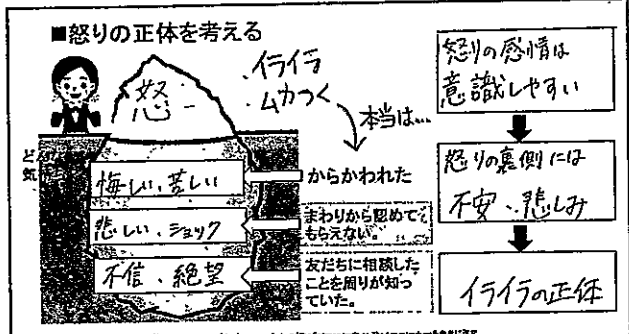
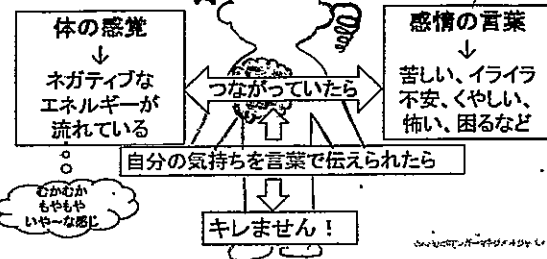
どちらもほう、みいけらX

うまくコントロール
するには...



キレないために大事な
ことは、自分の気持ちに
気づいて、感情の言葉で
伝えられるように
すること

■体の感覚と感情の言葉をつなげる=感情をコントロールできる

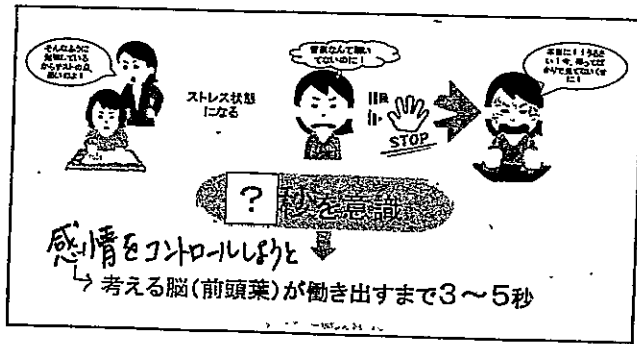


水面下を
一次感情
(気づきにくい感情)

水面上を
二次感情
(気づきやすい感情)

イライラをそのままにしておかない!
長引かせると心と体の具合が悪くなる。
キレる前に
ストレスマネジメントを行おう!

人は、ストレスが溜まると、考える脳(前頭葉)が働かなくなり、感情のコントロールが出来なくなる。



Q. 怒りによる衝動的な行動を防ぐために何秒必要でしょうか?

9秒

★ イラッとしたときの対処法 ☆

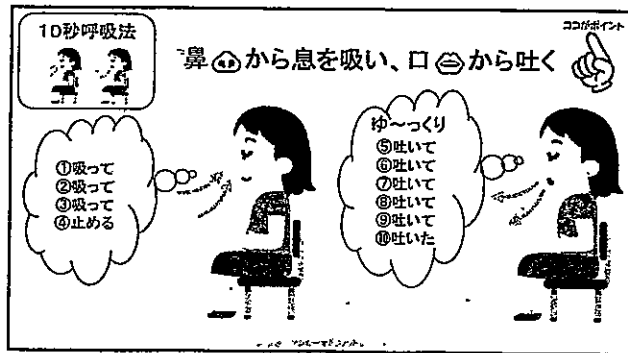
ストレスマネジメント ① ~気分転換~



- ・ 音楽を聞く
- ・ 水を飲む
- ・ 顔を洗う
- ・ 寝る

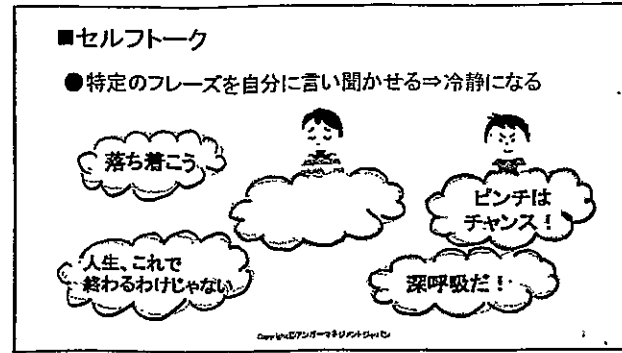
— あなたの気分転換は? —

ストレスマネジメント ② ~10秒呼吸法~



心地よい場所にいるイメージで

ストレスマネジメント ③ ~セルフトーク~



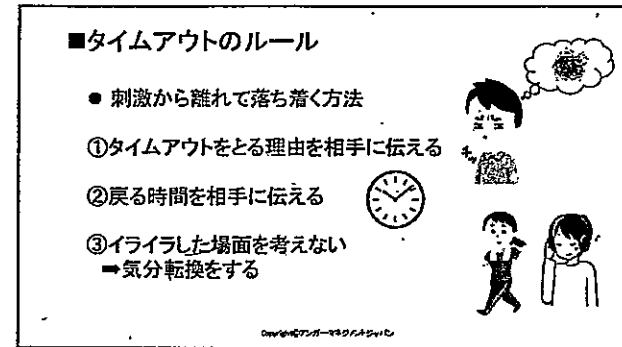
☆ 元気つける言葉を選ぼう!

ポジティブに

あなたが自分を元気づける言葉は~?



ストレスマネジメント ④ ~タイムアウト~



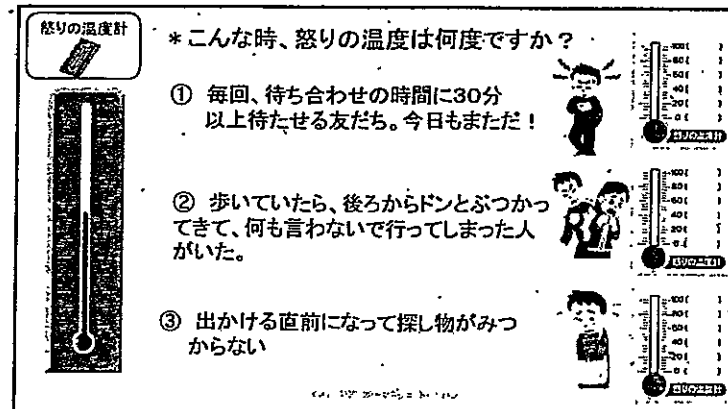
☆ 気持ちを切り替えるときに有効

「私はいま、何何してあたってしまっそうなので」

「ちょっと5分だけかけてくる」 など...

POINT 私と「E」メッセージで伝えよう!

ストレスマネジメント ⑤ ~怒りの温度計~



☆ 自分のイライラ度を定期的に知ろう!

同じ出来事でも、人によって促し方はちがう! 同じ温度を期待していると、コミュニケーションにすれが出ることもあるので。

「私はこう感じるけれど、Aさんは同じではないかも...」と

冷静に考えてみるヒントにしよう!

☆イライラを視覚化して考え方を変えてみよう!

～アンガーログ～

1. アンガーログ(イライラ日記)を書く
 2. 自分の考え方のくせ(イラッと思考)を知る
 3. 考え方の幅を広げて物事をみる
 →考え方のくせを変える

■ 怒りの感情(気持ち)を大切にしよう!

怒りを抑えたり、そのままにしていたら...

どこかで爆発します
 ・相手に傷つく言葉を使ってしまう。
 ・自分も苦しくなっています。

アンガーマネジメントを実践する

落ち着いて、自分の気持ちを相手に伝えよう!

自分の心の中の
 気持ちを伝える
 ことが大切!
 「ムカツク」
 ↓この言葉を片付けない。
 「私は〇〇で困り
 ました。
 次は～してくれたら
 うれしいな。」

～喜怒哀楽の言葉、表現の仕方を覚えよう～

③があなたの考え方の
 "くせ"

■ アンガーログ(イライラ日記)の書き方
 書くことのメリット:客観的に自分の怒りの傾向を見られる

項目	内容
①いつどこで	昨日の夜、家で
②出来事	テスト勉強して、一息ついていたら、朝が「スマホばかり見てないで勉強しなさいよ!」と言った。
③その時頭に浮かんだ言葉	はぁ?勉強していたのを見てにくせに!!
④その時の気持ち	イラッとした 75/100
⑤その時の行動	何も言わないで、自分の部屋に行った。
⑥その時の結果	イライラが増してきて、勉強しなくなかった。

☆本日のまとめ☆

怒りの感情は、あなたに大切なメッセージを送っています。

- 怒りの感情の裏側には様々な感情がある
 ・怒りの正体を探して伝えてみよう
- 怒りの感情は不快なことから起こっているサイン
 ・サインに気がいたら、ストレスマネジメント
- 考え方のくせに気づき、少しずつ変えてみる
 ・白黒思考、完璧主義、人のせい思考など
 自分のくせを知って変えてみよう!

■ 自分の考え方のくせ(イラッと思考)を知る

白黒思考 白か黒か、良いか悪いかで物事を極端に分けて考える。	完璧主義 自分の思った通りにいかないと自分を責めたり、相手を責める。	すべき思考 自分の理想を自分にも人にも押しつける
過度な一般化 一つの結果をもとに全て考える	他罰(人のせい)思考 自分の失敗などを人のせいにして正当化する。	しがみつきのとらわれ 過去にあったいやなことをずっと考え続ける。

同じ出来事でも
 物の見方によつて
 行動が決まるので
 自分の考え方のくせを
 知ることが大事。

イライラしやすい
 考え方のくせがある

☆考え方の視点を変えてみるのも大切
 「もしかしら～かも」

アンガーログシート



●あまり深く考えないで書いてください。

①日時・場所	
②出来事	
③その時、頭に 浮かんだ考えや 言葉	
④その時の気持ち	(/100度)
⑤その時の言動	
⑥結果	

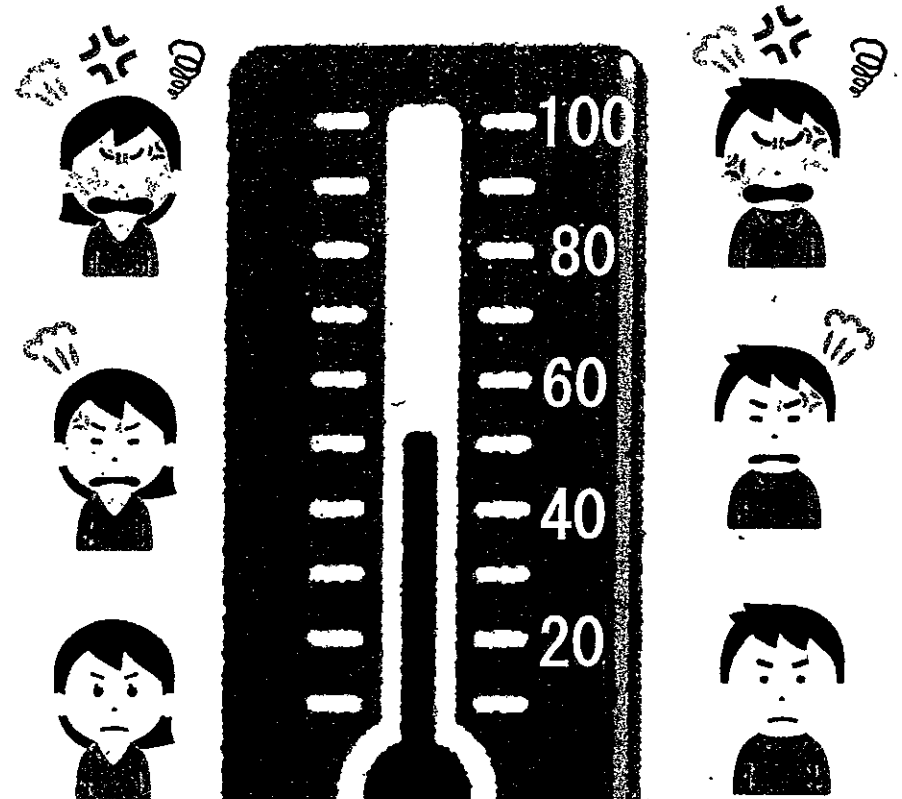
●自分の考え方をゆるめたり、変えたりしてみましょう。



◆ 考え方の幅を広げよう！（ちょっと一息つきながら・・・）

考え方の幅を広げると	上記の③の考え方をどんなふうに変えたいでしょうか？
気持ちはどうなる？	
結果：行動はどうなる？	

怒りの温度計



それぞれの温度に
怒りに関する言葉を
あてはめてみよう。

【怒りの言葉】
イライラ、むかむか
頭にくる!など

私・ぼくの「怒りの温度」は、何度かな？