



# カウンセラーだよ



2020年11月(第29号)  
東京学館浦安高等学校  
スクールカウンセラー 村山彩香

日が落ちる時間が早くなり、朝夕と冷え込みが厳しい季節になってきました。秋の深まりを感じ、そろそろ冬の足音が近づいています。「冬は寒くて苦手」「なんだか寂しい気がする」など、冬になると気分の落ち込みを感じる人もいるかもしれません。3年生は進路を決める大切な時期ですね。

ひとつひとつ着実に取り組みながら、時には気分転換をして心も身体も元気に過ごしましょう😊

## 6秒ルール

友達や先輩後輩、親や先生などから腹が立つことを言われて、イラっとしたり、カッとなって怒りの感情が沸いた経験があると思います。頭に血が上って冷静な判断ができなくなったり、感情的になってトラブルになってしまったことはありませんか？怒りの感情をコントロールする方法に、“アンガーマネジメント”という心理トレーニング法があります。

怒りの感情にはピークがあり、どんなに強い怒りでも、長くて**6秒間**だと言われています。

怒りは瞬間的な感情で、この6秒をやり過ごすことで気持ちを抑えることができるとされています。

### 6秒間の実践ポイント！

◎頭のなかで数を数えてみる (単純にカウントするのではなく、意識を逸らすこと)

例えば、100から3ずつ引いて数えていく、野球チームの打順をあげていく等

◎自分に言い聞かす呪文の言葉を唱えてみる (「大丈夫、大丈夫」等)

◎相手に言い返さないこと、仕返さないこと (反射的・衝動的に反応しないこと)

◎大きくゆっくり深呼吸してみる ◎もし6秒待てない時は、その場から離れる



たった6秒、されど6秒。実際に数えてみると短いようで長い時間ですよ。怒りは人間にとって自然な感情ですが、自分のなかに無理に押し込んだり、爆発させるのではなく、コントロールして上手く付き合っていくことが大切です。このルールを知ったからといって、すべての怒りが完全に消えるわけではありませんが、言葉や態度で自分や他人を傷つけたり、物に当たるなどして後悔する前にぜひ取り入れてみてください。

参考：『怒りを味方につける9つの習慣』日本実業出版社



### 11月・12月の相談日

開室日：毎週水曜日・金曜日 8:30～17:00

第1・3・5 土曜日 8:30～12:15

場所：新館1階 保健室のとなり

# 11

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

# 12

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19 休
20	21	22	23	24	25	26 休
27	28	29	30	31		