

# 学生相談室便り

12月 担当:坂田香



坂田 香

担当:月曜 14~17時

木曜 9~12時

金曜 14~17時

## 怒りとの付き合い方

皆さんは、最近腹を立てたことがありましたか？それはどんなことだったでしょうか。

生活していく中で、誰でも怒りを感じることがあると思います。怒りを感じるときは、自分や自分の大切なことが傷つけられたことを意味します。怒りによって、声を荒げたり、相手を叩くなどの攻撃的な行動をとることもあります。それには、怒りの元を追いやり、自分や大切なものを守る役割があります。ですから、怒りを悪いものと思ったり、怒ってはいけないと考える必要はありません。時には力をみなぎらせ、悲しみから立ち上がる原動力となってくれるのです。

しかし、しょっちゅう怒ってしまう場合や、怒りを引きずる場合、怒りが強すぎる場合、人や物にあたってしまう場合には、注意が必要です。周囲との関係が悪くなったり、自分の人生が楽しくなくなってしまいかもしれないからです。

そのようなときは、次のことを試してみてください。

- ① 深呼吸をする
- ② その場から離れ、自分を落ち着かせる時間をとる  
他の感情と同じように、怒りもまた強くなったら弱くなっていく性質を持っています。怒りの強いときにとった衝動的な行動で後悔しやすい人は、落ち着く時間を取ってみましょう。
- ③ 自分が何に傷ついたのか、何を期待していたのか気づく  
怒りを感じるのは、不当に扱われたときもあれば、本当は悲しかったとき、怖かったときであることもあります。また、「こうあるべき」という基準や価値観にそぐわないことがあると怒りが生じます。自分が何を期待していたのか見つけ、自分のパターンを知りましょう。
- ④ 落ち着いた口調で自分の気持ちや要求を伝える  
③で自分の気持ちや期待に気づいたら、それを言葉にして相手に伝えてみましょう。怒りを我慢して言わないでいると、後々爆発することがあります。その時々で言葉にするのは大切な作業です。ただ、自分の期待や要求は叶わないこともあります。自分の要求を通すことではなく、自分の気持ちを伝えることまでを目標としましょう。