

スクールカウンセラーからのお便り

扶桑北中学校スクールカウンセラー 井上直美

こんにちは。今年から毎週月曜日におじゃまることになったスクールカウンセラーの井上直美です。今年一年、よろしくお祈りします。

今日さっそく朝会で、自己紹介をさせていただきました。そのとき、怒りの感情を伝えることについて、少しお話ししました。なぜなら、それが、私がカウンセリングを学んでよかったと思うことの一つだからです。私は子どもの頃「怒ってはだめ。自分を押さえて」と教えられてきました。でも実際は、中学校ぐらいまで殴り合いのきょうだいげんかをしましたし、大きくなると自分をうまく出せずに友達から好かれないことに悩みました。でもカウンセリングを学ぶ中で、感情の出し方や伝え方は練習によって身につけることができる技術であり、それが少しでもできるようになれば人との関係は楽になることがわかりました。こんな詩にも、出会いました。

怒ろう

パット・パルマー

怒るのはいいことだ。

腹が立つ。頭にくる。むかつく。いいかげんにしろ。ふざけるな。許せない。顔も見たくない。

あなたは怒りを「悪い感情」だと思っているかもしれない。だけど、怒りは本当に「悪い感情」だろうか？

もしかしたら怒りは私たちにだいじなことを教えてくれているのかもしれない。

ときとして怒りは、あなたをトラブルから救い、あなたの身体や心を守ってくれる。

怒りが、行動したり決断したりする勇気を、あなたに与えてくれることもある。

怒りによって、まちがった考えや不公平に気づくことだってある。

怒りを感じるということは、あなたの心が健康な証拠なんだ。

怒っている気持ちを押し殺したり、かくしたりしていると、怒っている気持ちが石のように固まってしまうことがある。そして、いつのまにかそれが、あなたの人生をねじまげたり、傷つけたりするようになる。そのせいで、病気になってしまうことだってある。

怒ってもいい。

だいじなのは、怒らないことじゃなくて、怒りに支配されないこと。

怒りに支配されているとき、あなたの身体は固まっている。顔が赤くなっている。歯をくいしばっている。顔がゆがんでいる。拳を握りしめている。心臓の鼓動が速くなっている。

そういうときは要注意。

あなたが怒りに支配されると、怒りはすぐに暴走を開始する。

そして、必要以上に相手を攻撃したり、非難したり、傷つけたりする。

そんな時、あなたの怒りは、自分を守るためではなく、自分を正当化するために使われている。

自分を守るという目的を忘れ、相手をやりこめることだけが目的になっている。

怒りを爆走させると、あなたはいろいろなものを失ってしまう。

かけがえのない人や物。新しい自分と出会うチャンス。あなたに対する貴重な意見。友情や愛。尊敬や信頼。

気持ちが静まったとき、あなたは傷つき、きっと自分のことを責めるだろう。そういうことが重なると、いつしかあなたは、自分のことを愛せなくなってしまふ。

怒りに支配されそうになったら、自分に向かって「私はいま怒っている」と言ってみよう。それだけで、だんだんと身体がリラックスしてくるはず。

どなったり、叫んだりする前に、数を数えるというのもいい方法。口をひらく前に、10秒だけ待つ。

怒ったとき、どういう態度をとるかは、とてもだいじなことだ。

・・・略・・・

よかったら、相談室で、自分の感情を誰かに伝える練習をしたり、自分が心配していることや望んでいることを一緒に整理してこれからを考えるお手伝いをさせてください。保護者の皆さんとも、そんなことを通じて、時に苦戦しているお子さんの応援を一緒にさせていただければ幸いです。4月から5月にかけての来校日は、4/18(月)、4/25(月)、5/2(月)、5/9(月)です。

担任の先生、養護の遠藤先生、教育相談係の佐藤先生にお申し込み下さい。

2005.04.11

