

京都文教大学・京都文教短期大学
学生相談室

〒611-0041
京都府宇治市横島町千足80
Tel:0774-25-2843
Fax:0774-25-2944
HP: http://www.kbu.ac.jp/kbu/

学生相談室だより

指月祭を終え、秋も深まってきました。
キャンパスの紅葉も少しずつ深まってきましたね。
秋学期も中盤になると、4月からの人間関係も少しずつ深まっていくと思います。
その中では、疲れや怒りを感じることもあると思います。
しかし、お互いに腹を立てることもありながら、ぶつかり合い、理解しあうことで成長していけることもあります。
今回は、人間関係で感じる**怒り**について、お届けします。

①予定が狂って腹が立つ

「大事にしていたお気に入りのモノが壊れてイライラした！」
「忙しいのにさらに頼まれごとをされて爆発しそう！」
こういうとき、気持ちの奥には「○○するはずだったのに」
「○○になるはずだったのに」という思いがある
ことが多いようです。
後になって「あんなに怒らなくても良かったのにな」
と思うことも多々あります。

とっさの怒りにとらわれた時には「単に自分の予定・計画が
狂ったから困ってるのだ」とってみましょう。

②傷ついて腹が立つ

「試験勉強してるの？就職活動どうなってるの？」など
やろうと思ってることを言われてムカついた」
「相手のためになることをしたのに、あまり感謝されなかった」
これらも「予定狂い」の一種ですが、**相手との関係性の中で
傷ついた**、という意味合いの強いものです。

傷ついた気持ちをじっくりと見つめていくことが、
その怒りを鎮め、癒しに繋がることがあります。

③「ありえない！」と思うと腹が立つ

「LINEの返事が遅くて行っとする」
「先輩や先生にタメ口の友人にイライラする」
このような怒りの背景には「**自分はちゃんとやってるのに**」
という気持ちがあります。
私たちは社会や家でマナーを守るために
少しずつお互いに我慢をしています。
“自分は我慢してるのに、相手は我慢をしていない”
と感ぜられる時、怒りを感じやすいものです。

④役割期待のズレから腹が立つ

「愚痴を聞いて欲しかっただけなのに、親が『こうしてみたら』
など提案ばかりしてきて共感してくれなかった」
親に対して“気持ちを分かってくれたい”と思っていますが、親は
“役に立ちことを言ってあげない”と思って、次々提案して
いるのかもしれない。
ここに**役割期待のズレ**が生じています。

このようなときは**次のように考えてみましょう。**

- ①自分は相手に何を期待しているのか
- ②その期待は相手にとって現実的に応えられる期待なのか
- ③自分の期待は相手に伝わっているのか

相手から期待された場合は、次のように考えてみましょう

- ①相手は何を期待しているのか
- ②相手が本当にそれを期待していると確認できているか
- ③相手の期待は受け入れられるか

空気を読みすぎて疲れたときには…

イラッとしたり怒りを感じても、人間関係が壊れてしまうことを
心配して、それを表に出すことは難しいのが現状です。
しかし、空気を読みすぎて、いつも我慢ばかりしては、
心も身体も疲れてしまいます。

「和をもって貴しとなす」

聖徳太子が十七条憲法で納めた言葉です。
これは、仲良くすることが貴いといっているわけではありません。
相手の立場を理解しようとしてきちんと話し合えば、
物事はうまく解決することを意味しています。

「和」につなげるためには

- ①この場に関係のない感情やこだわりを捨てる。
- ②さまざまな人の意見に耳を傾ける。
- ③自分の気持ちは「**意見**」としてはっきり伝える。
- ④よく話し合う。



人間関係や日々の生活の中で疲れや
不安を感じるがありましたら、
ぜひ学生相談室へお越しください♪

学生相談室では カウンセリングのほかにも、いろんな体験をしていただけます。
ひとりでも、友達と一緒にでも、気軽にお越しください。



箱庭

砂の入った箱の中に自分の世界をつくってみませんか。
こころのなかに生まれる感じを味わいましょう。

事前申込み: 電話かメール、
学生相談室受付まで。
場所: 学生相談室



心理検査

自分の性格や興味関心について考えてみませんか。

事前申込み: 電話かメール、
学生相談室受付まで。
場所: 学生相談室



—所在地—



—開室時間—

曜日	担当名	開室時間
月	山路・海老瀬・吉田	9:00~18:00
火	山路・海老瀬・久保	9:00~17:00
水	山路・吉田・久保	9:00~18:00
木	山路・海老瀬・小坂	9:00~19:00
金	山路・海老瀬	9:00~17:00

相談を希望する方は、開室時間を参考に直接来室して下さい。また電話(0774-25-2843)での事前予約もできます。

11月



mon	the	wed	thu	fri
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27
30				