

# 学生相談室だより

京都文教大学・京都文教短期大学  
学生相談室

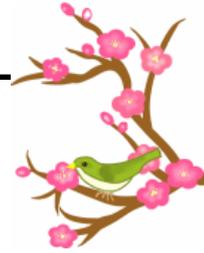
〒611-0041

京都府宇治市榎島町千足 80

TEL : 0774-25-2843

FAX : 0774-25-2944

<http://www.kbu.ac.jp/kbu/gakusou/>



あけましておめでとうございます。

新しい年を、みなさんはどのように迎えられたでしょうか。

新しい年の始まりとともに、秋学期は終盤を迎えています。

この一年、人間関係について考えることもあったと思います。

そのなかで、疲れや怒りを感じることもあったかもしれません。

怒りを感じ、腹を立てることがあっても、それが心の成長につながることもあります。

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！」

このような気持ちの奥には

「〇〇するはずだったのに」「〇〇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」と思ってみましょう。

## ③「ありえない！」と思うと腹が立つ

「LINEの返事が遅くて行くとする」

「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”

と感じられる時、怒りを感じやすいものです。

## 空気を読みすぎて疲れたときには…

イラツ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ものではありません。

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♪

## 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、癒しに繋がるがあります。

## 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“気持ちを分かって欲しい”と思っていますが、

親は“役に立つことを言ってあげないと”と思って、

次々提案しているのかもしれませんが、

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。

気持が少し整理出来るかもしれません。

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、気軽にお越し下さい。

### 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



### サロン室のご案内

疲れたとき、静かに休憩したいとき、気持ちを落ち着かせたいとき、ひとりで過ごしたいとき、どうぞ自由にご利用下さい。

本や雑誌を置いてあります。

**開室時間：9:00～17:00**

**場所：1号館3階(学生相談室の隣)**



**- 所在地 -**

**- 開室時間 -**



曜日	担当名	開室時間
月	山路・海老瀬・湯川	9:00～17:00
火	山路・海老瀬・久保	9:00～17:00
水	山路・久保・北川	9:00～17:00
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、開室時間を参考に來室または電話・メールにてご予約下さい。  
**TEL:0774-25-2843**  
**Mail:gakusou@po.kbu.ac.jp**