

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/

学生相談室だより



あけましておめでとうございます。みなさんはどのように新しい年を迎えられたでしょうか。これからの一年に向けて意気込みを新たにされた方も、将来の不安を感じている方もおられると思います。新しい年が、皆さんにとって次の一歩を踏み出せる年になりますように。

さて、日常生活の中で思うようにいかない時にイライラすることは、誰しも経験したことがあると思います。怒りの感情をコントロールできると、自分に余裕が生まれ、人間関係もスムーズになります。今回は、**アンガーマネジメント**についてお届けします。

こんな経験、ありませんか？

- 暴言を吐いて、相手を傷つけてしまった。
- 不機嫌さを表に出してしまう。
- 不満がいつぱいで、いつもモヤモヤしている。
- カットとなると、大声をあげてしまう。
- 嫌なことを思い出してイライラする。

怒りを感じたとき、どうしたらいいでしょうか。

- ① 怒っている自分の感情と考え方の癖に気づくこと。
- ② 自分の気持ちを相手に伝えること。

自分の気持ちを出さず、心の中に貯め込んでしまうと、パンパンに膨れた風船が割れるように、些細なことで自分の気持ちを処理できなくなってしまいます。

怒りの功罪

怒りは自然な感情です。怒りを感じることは、良いことでも悪いことでもありません。でも、**怒りの表し方**によって、相手や自分を傷つけるなど、悪いことが起こることがあります。

怒りの感情を大きくしないために

- ・ **わざとされたと思わない**
相手の言動には何か理由があるかもしれません。理由を尋ねたり、もう少し様子を見る方法もあります。
- ・ **「～すべき」と考えない**
自分にとっての「当たり前」と相手にとっての「当たり前」は違います。「べき」に正解、不正解はありません。
- ・ **人に厳しくしすぎない**
完璧な人はいません。忘れてしまうこともあります。
- ・ **大げさに考えない**
「嫌がらせをしている」など大げさに考えないようにしましょう。
- ・ **相手の問題かもしれない**
相手の言動に納得できないこともあります。そんな時は「相手の問題かもしれない」と考えてみましょう。

怒りを鎮める「6秒ルール」

怒りのピークは**6秒**とされています。6秒待って怒りを鎮めましょう。少し冷静になることができます。

- ・ 「1. 2. 3…」と**ゆっくり6秒数え**ましょう。
- ・ **深呼吸**や**腹式呼吸**をして、気持ちを落ち着かせましょう。

<その他>

- ・ **怒りの内容を紙に書きだす。**
自分や状況を客観的に見るができるかもしれません。
- ・ **その場を離れる。**
「今は興奮して話しにくいから、落ち着くまで少し待って」「15分散歩したら戻ってくるね」など行先や戻る時間を伝えておくことも大切です。

怒りを上手に伝えるには

- ・ **リクエストを明確に伝える**
改善して欲しいことを具体的に伝えると、建設的な問題解決になります。
- ・ **「私」を主語にする**
「あなたは」と言うと、決めつけた言い方になります。「私が心配だからこうしてほしい」と言う方が、相手は受け入れやすくなります。

NGワード

- ・ **「いつも」「必ず」「絶対」**
口癖になっている人は気をつけましょう。過去を蒸し返さず、その時その場のことだけを伝えましょう。
- ・ **「なんで？」**
相手を非難するニュアンスがあります。「どうしたらできるかな？」に言い換えてみましょう。



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：10:00～16:30

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	9:00～17:00
火	山路・海老瀬・奥村	9:00～17:00
水	山路・海老瀬・前田	9:00～17:00
木	山路・海老瀬・久保	9:00～17:00
金	山路・北村・奥村	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