

スクールカウンセラー便り NO.3

2025年7月



こんにちは。スクールカウンセラーのおおやりえ大谷理恵です。

今回は、「怒り」について、お話します。

怒りとは、自分の心が「イヤだ!」と感じた時に出てくる自然な感情です。誰にでもあるもので、悪いものではありません。ただ、うまく付き合わないと人間関係や自分自身にダメージを与えてしまうこともあります。

また、怒りは二次的感情とされていて、その奥には、もっと繊細な一時的感情がかくれていることがよくあります。

<怒りの奥にある一時的感情の例>

- ・ 悲しみ: 「わかってもらえなかった」「傷つけられた」
- ・ 寂しさ: 「大切にされていないと感じた」
- ・ 不安: 「このままで大丈夫かな」「見捨てられるかも」
- ・ 悔しさ・無力感: 「自分の意見が通らなかった」



例えば、友達が約束を破った時に「なんで連絡してくれなかったの!」と怒るけれど、実はその裏には「大切にされていない気がした」「心配だった」という気持ちがあるかもしれません。

怒りは、自分の心が「助けて!」「わかってほしい!」と叫んでいるサインです。怒った時には、「なんで怒ったのか?」を考えてみると、自分の本音に気づけますよ。

怒った時には、様々なことが心と身体に起きます。それらをどうすればコントロールできるのかということをお話します。

<怒った時の状態>



- ・心拍数が増加する。血圧が上昇する。
- ・呼吸が浅く速くなる。肩やあごの筋肉が緊張する。
- ・アドレナリンやノルアドレナリンが急上昇する。
- ・顔が赤くなる。眉間にしわが寄る。
- ・声が大きくなる。言葉遣いが荒くなる。
- ・怒りの対象に注意が集中し、周りが見えなくなる。
- ・同じ怒りの解釈を繰り返す。
- ・相手への嫌悪感・恨みが強くなる。

<怒りのコントロール方法>

- ・深呼吸（鼻から4秒吸って、口から6秒吐く）をする。
- ・目を閉じて、呼吸に意識を集中する。（マインドフルネス）
- ・体を動かして、筋肉の緊張を緩める。（漸進性弛緩法など）
- ・水を一口飲む。（神経系をリセットする）



「怒り」に翻弄されるのではなく、自分がコントロールできるようになるといいですね。

スクールカウンセラー来校予定日（火曜日）

7月15日 9月9日, 16日, 30日 10月14日, 21日
11月11日, 18日, 25日 12月9日, 16日