

# 相談室だより



相談室だより 第16号  
発行日：2025年3月吉日  
発行：国際医療福祉大学  
塩谷看護専門学校  
学生相談室

## 編集後記

3年生のみなさん、改めてご卒業おめでとうございます。これからの日々が充実したものとなるようお祈りしています。活躍を期待しています。

この時期はいつも、18歳の時に進学のため実家を離れた日々を思い出します。一人暮らしで通った大学で、最初の事務手続きでミスをしてしまい、帰り道で一瞬ホームシックになったことを今でもよく覚えています。でもそんな気分になったのはその一度だけだったような気が。いろんな経験を経てたくましくなっていくのかもしれないですね。1, 2年生のみなさん、来年度もよろしくお願いします。(山科 湖)

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。社会に出ると、今よりもさらにいろいろな出来事に遭遇し、様々な気持ちを経験することになると思います。今回は、「怒り」の気持ちとどう付き合うかについて考えていきます。(1, 2年生のみなさんも一緒に考えていきましょう)

「アンガーマネジメント」という言葉をご存じでしょうか。アンガーマネジメントとは、自分が置かれている状況を客観的にとらえ、怒りの感情を整理することで、「怒り」という強い感情を適切にコントロールするための手法です。例えば、こんなことはありませんか…?

- ・イライラしてカッとなり、強い言葉で言い返してしまった…
- ・モノに当たったり、何かを傷つけたりしてしまった…
- ・相手に対して怒っているのにうまく対応できず、我慢して何もできなかった…

いかがでしょうか。

そもそも怒りとは…?

こう思っているのに!!



わかって欲しいのに!!

こちらに注目する!

第一次感情

悲しい  
つらい  
寂しい  
不安  
困っている ……

⇒

怒り

第二次感情

怒りの裏側には、本来わかって欲しい感情である第一次感情があるとされています。「こうあって欲しい」という期待や理想が裏切られたとき、「わかって欲しい」と思うことがわかってもらえなかったときに怒りが生まれるのです。

怒りを感じたときには、何に対しての怒りなのか、本来わかって欲しい気持ちは何なのかに目を向け、それを相手に伝えるにはどうしたらいいかを落ち着いて考えるようになれるとよいですね。

## 主なアンガーマネジメントの方法 (この他にもたくさんあります)

### ① 数を数えて気持ちをしずめる

怒りを感じたとき、頭の中で数を数えると、怒りにまかせた行動を防ぐことができます。違うことに頭を使うと、不思議と落ち着いてきますよ。

### ② 深呼吸する

怒りがすーっと抜けて、落ち着いて対応できるようになります。

### ③ 第一次感情を伝えられるようになろう

何に対しての怒りなのか、本来わかって欲しい気持ちは何なのかに目を向けてみましょう。

相手に伝えるにはどうしたらいいか、考えられるとよいですね!

興味がある、もっと知りたい、練習したい、という方は気軽に相談室にお越し下さいね。

