

# 教育相談だより（2月）

鳥栖市立鳥栖中学校  
令和6年1月29日

2月 カウンセリング予定

6日（火） 13日（火） 20日（火） 27日（火）

SC 高先生より

こんにちは、スクールカウンセラーの高です。このおたよりに書いている今現在の日付は1月10日・・・今年の仕事始めの日です。毎月おたよりの原稿は発行される前の月の10日までに各学校に送るようにお約束しているのですが、私はお正月を楽しみ過ぎたようで日付を気にしないで今日を迎えてしまって、今朝手帳を見て「おたよりに送る日だった！」と青くなり、今、もう夕方なのですが焦って鳥栖中の職員室でキーボードを叩いています。

さて、今月は『怒り』について考えてみようと思います。ここ数年、本屋さんでもWEB記事でも『アンガー（怒り）マネジメント』という言葉をよく見かけます。こういう言葉が知れ渡ってくると、世間になんとなく『怒りはよくない感情だ』という風潮が出てきます。私も娘が小さい頃は、理想のステキなお母さんになりたくて、『怒りを失くしてしまいたい』と試行錯誤していました。しかし、数年間試行錯誤してはっきりわかったことは『怒りを失くすことは不可能だし、怒りは大切な感情だ』ということでした。怒りと言うのは、自分を守るためにも使えますし、行動の原動力にもなります。だから『大切なのは怒らないことじゃなくて、怒りを爆発させないこと』だと思い至りました。怒りを爆発させると、自分も傷つくし、相手のことも傷つけます。場合によっては、関係を修復できないようなことも起こります。怒りを爆発させる前にそこまでに至らない分岐点のようなものがきっと何個もあります。単純に疲れをためないように休憩を入れるだけでもよかったかもしれないし（睡眠不足は怒りの大きな原因です）、自分の考えや気持ちを伝えたり、周囲に助けを求めたりするだけでも、怒りの爆発まで進まないことって結構あると思います。人は追いつめられると怒りを爆発させます。『怒り』を悪者にするのではなく、お互いが怒りを爆発させなくてもいいような工夫を試行錯誤することが究極には世界の平和にもつながっていくと思います。最後は壮大な話になりましたが、どうかおたよりが完成したので職員室からそそくさと退室しようと思います。読んでいただきありがとうございました。

追伸（ちなみに怒り出す直前や怒っている最中に怒りをどうにかしようとしてもなんともならないことがほとんどです。怒りのホルモンが血管を通過して一瞬で体中にかけてめぐってしまっているからです。だから、怒りを抑えられなかったと落ち込む必要はありません。なんとというか、そういうものなのです。あなたは悪くありません。怒りが爆発してしまったらそのときは、落ち着いてから素直に謝ることをお勧めします）

## 《予約の仕方》

生徒の皆さんは、学校で申し込むことができます。保護者の方は電話で予約をお願いします。予約は、担任や学年の先生、又は保健室の先生などを通してお願いします。教育相談担当で時間の調整を行います。

場所は、管理棟3階の相談室です。時間は、校時表にそって行います。

鳥栖中学校 TEL 83-2537