

令和5年9月20日（水）

## 「イライラへの対処法」

彼岸花も道路沿いに少し見られるようになり、秋が近づきつつありますが、昼間はまだ暑い日が続き、つい、イライラ…ということはありませんか？

次の文章を読んで、自分なりのイライラへの対処法を考えてみてください。

「アンガーマネージメント（怒りの管理方法）」というトレーニングがあります。これは1970年代のアメリカで生まれた、怒った時の感情を管理するトレーニングです。

このアンガーマネージメントには「6秒ルール」というのがあるって、怒った時に一番イライラするのは最初の6秒らしいです。だから6秒だけ我慢すると、少し冷静になれるので、そこから自分の感情をコントロールしましょうという考え方です。

カッとなってしまうと、どんどんヒートアップしてしまうこともありますよね。

「短気は損気」と言うように、怒りっぽい人は損をしていることが多いです。小さなことで怒ってばかりいると、人間関係にもヒビが入ってしまいます。

嫌だなと思っても、まずは深呼吸して6秒我慢しましょう。大事なのは、イライラをぶつけるのではなく、落ち着いて自分の気持ちを伝えることです。

今回は、短く伝えています。このとおりではなくとも、自己対処の方法をもっておくと、いざという時に役に立ちます。

友達や家族、先生方等と良い関係を築くためにも、「6秒ルール」を意識してみましよう。

### ※ 吹奏楽部の皆さん 定期演奏会ありがとうございました。 ※

17日の定期演奏会はお疲れさまでした。精一杯の演奏、胸に響きました。ありがとうございました。

部活動を引退する3年生、新しい目標を定め、自己実現に向けて努力してってください。1、2年生は新しいチームとして引き続き、頑張ってください。