



1学期が終わり、明日より夏休みが始まりますね。

みなさん、心や体の調子はどうですか？1学期は落ち着いた生活を送ることができたでしょうか？

さて、いよいよ夏本番！暑いと何もしていなくてもイライラすることもありますよね。

今号は「アンガーマネジメント特集」です。

イライラにどう対処するとよいでしょうか。一緒に考えましょう。

### イライラしたときには

日常的にイライラすることってありますよね。

怒鳴ったり、言い争ったりという「けんか」にならないために、どうするといいのでしょうか？

### ◆「6秒」数えて、落ち着こう！

自分が怒っているときの、怒りのピークについては諸説あります



が、一般的に長くても6秒と言われています。

この6秒間に、反射的に何かを言う、する、言い返す、やり返してはいけません。

たとえば、相手の言葉に反応して言い返してはいけません。

いわゆる、売り言葉に買い言葉になります。

冷静な対応ができず、言い返したり、やり返したりすると、もめごとが大きくなる傾向にあります。後になって「なんであんなことを言ってしまったのだろう」「してしまったのだろう」と後悔することになります。

**一度、イラッときたら…**

**・「いーち、にー、さーん」と6秒数える**

**・深呼吸をする**

**・その場から離れる**

などなど…

イラッとすることがあったら、やってみてください！



### 夏休み期間の相談について

悩みがあるときはいつでも学校に相談しに来てくださいね！

(7月29日（木）にはスクールカウンセラーも来校します)