

教育委員会だより

「こ・こ・ら・ぼ」
~このコラボレーション~
関係を築き、お互いに自分達のもてる最大限のパフォーマンスをしていくことが、アンガーマネジメントの目的になります。怒りを抑えたり、我慢したり、怒らないということを言っているのではあります。(詳しく述べは『こ・こ・ら・ぼ』令和元年4月号参照)。

流行りのアニメからみる
アンガーマネジメント

タイトルは出しませんが、社会現象とまで言われているアニメ作品がありまます。漫画がアニメ化され、映画化され、巷には様々な関連グッズがあふれています。ここまで流行る理由はたくさんあるのでしょうか、今回はアンガーマネジメントの視点から、この作品を見てみようと思います。

物語の概要は、家族を鬼に殺され、妹を鬼にされた主人公が仲間と協力しあって鬼退治に行く、というものです。

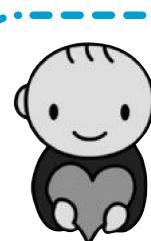
一方で、アンガーマネジメントとは、自分の怒りの感情に気づくこと、その上で怒りの根本にある様々な感情、例えば「悔しい」「悲しい」「寂しい」「焦り」「不安」「無念」などの「怒りの正体」に目を向けていくこと、そして怒りの感情が大きくなる前に対処していく、というものです。

昨日社会現象とまで言われているアニメ作品がありまして。漫画がアニメ化され、映画化され、巷には様々な関連グッズがあふれています。これまで流行る理由はたくさんあるのでしきうが、今回はアンガーマネジメントの視点から、この作品を見てみようと思います。

物語の概要は、家族を鬼に殺され、妹を鬼にされた主人公が仲間と協力しあって鬼退治に行く、というものです。

この作品の中では、全ての登場人物が怒りを抱えています。正確には、大きな悔しさや悲しみなど、「怒りの正体」となるような感情を深く抱えています。けれども、その感情から目を背けることなく向かい合い、仲間と「鬼退治」という一つの目標に向かって、それぞれができる最大限のパフォーマンスを繰り広げていきます。ただ悲しみに打ちひしがれる、というのではなく、それらの気持ちを戦うたぐく、その他の気持ちを戦うためのパワーに転換しているのです。

一方で、鬼には鬼なりの事情もあるのですが、怒りの正体に目を向けることなく、その時々の怒りの感情に身を任せ、自分本位で一方的な言動を繰り広げ続けます。そんな鬼ではあるものの、作品中では退治される際に「なぜ自分が鬼になつたのか」を回想するシーンがあり、そこで



スクールサポーター
(臨床心理士・公認心理師)
小林 真理

「こ・こ・ら・ぼ」

~このコラボレーション~

関係を築き、お互いに自分達のもてる最大限のパフォーマンスをしていくことが、アンガーマネジメントの目的になります。怒りを抑えたり、我慢したり、怒らないということを言っているのではあります。(詳しく述べは『こ・こ・ら・ぼ』令和元年4月号参照)。

そうやって自分の感情をコントロールし、他者とよりよい関係を築き、お互いに自分達のもてる最大限のパフォーマンスをしていくことが、アンガーマネジメントの目的になります。怒りを抑えたり、我慢したり、怒らないということを言っているのではあります。(詳しく述べは『こ・こ・ら・ぼ』令和元年4月号参照)。

ようやく「怒りの正体」に目を向けていくことができるのです。

心理学では、「怒りの正体」のことを最初に感じる感情、「一次感情」と言い、「怒り」は一次感情からでてくる「二次感情」と言います。何か問題を抱えている場合には、一度感情に目を向け対処していくことが、本質的な解決につながっていくものです。作品の中で、最後に粘り強く主人公や仲間が鬼退治できたのは、「怒りの正体」に目を向けることができたから、次感情に目を向け対処していくことが、本質的な解決につながっているのです。

心理学では、「怒りの正体」のことを最初に感じる感情、「一次感情」と言い、「怒り」は一次感情からでてくる「二次感情」と言います。何か問題を抱えている場合には、一度感情に目を向け対処していくことが、本質的な解決につながっているのです。

心理学では、「怒りの正体」のことを最初に感じる感情、「一次感情」と言い、「怒り」は一次感情からでてくる「二次感情」と言います。何か問題を抱えている場合には、一度感情に目を向け対処していくことが、本質的な解決につながっているのです。

中央公民館講座案内

【申し込み・問い合わせ】 ☎45-8446

対象者	町内在住者または在勤者 ※受講希望者が5名以内のときは、開講しない場合があります。
申し込み	2月1日(月)8時30分より、中央公民館窓口または電話で申し込んでください。 ※多くの方に参加していただけるよう初回の方を優先し、定員になり次第締め切ります。 ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止になる場合があります。
費用	材料費・テキスト代 ※初日に集金します。 ※欠席・途中キャンセル時は払い戻しません。

●スマートフォン・タブレット教室 応用クラス

とき	2月19日(金)・26日(金) (全2回) 10時~12時
費用	テキスト代 1,300円程度
持ち物	スマートフォンまたはタブレット、充電器、スリップ、筆記用具、飲物、印鑑 (初日のみ) ※Windowsフォンは対象外です。
講師	西原 恒子 先生
定員	6人

市民親睦囲碁・将棋大会 中止

例年2月に開催していました市民親睦囲碁・将棋大会は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止となりました。