

怒りのタイプは大きく分けると、怒りを外側に向けるものと内側に向けるものの2つに分けられます。

外側に向けるものは、暴言・暴力、いじめ、体罰、DV（家庭内暴力）、虐待、パワハラ、反社会的行動のような、怒りを外に出しまくっていくタイプだといえます。そうすることで、周りから人間関係を切られてしまう要素をもったタイプともいえます。

一方で内側に向けるものは、ひきこもり、不登校、摂食障害、自傷行為、出社拒否、自殺など、怒りを自分の中に深く深く閉じ込めていくタイプだといえます。そうす



スクールサポーター
(臨床心理士)
小林 真理

「こころのこらべ」の
「こころのこらべ」の
「こころのこらべ」の

怒りのコントロール②

前回はアンガーマネジメントについてふれました。今回は、怒りのタイプにはどのようなものがあるのか、というところから考えていきたいと思えます。

怒りのタイプは大きく分けると、怒りを外側に向けるものと内側に向けるものの2つに分けられます。

「自分の気持ちに気づいて整理すること(自己理解)」「他者よりよい関係を築けるようになること(他者理解・相互理解)」があります。これは「孤立」を防ぐことにつながる大事なことです。

このようにするかというと、はじめに紙に風船の絵を描きます。これを「イラッと風船」と名付け、この風船の中に自分の「イラッ」とする原因を思いつくまに詰めていきます。広告の裏紙などに風船を描いて、書き出してみるのもいいでしょう。「イ

ラッ」の原因を書き出して「目に見える(可視化する)」状態にすることは、自分の「中」にある自分の「イラッ」を「外」に出す作業でもあります。どんな風船でもいろいろと詰め込めていくとパンパンになって破裂してしまいます。自分自身の中に無意識に怒りをため込んでしまうと、知らないうちに破裂して外側や内側にあふれ出してしまいます、結果として孤立への一歩につながりかねません。「イラッ」と風船」に「イラッ」を書き出し、自分の「怒りのクセ」に気づくこと、自分の中にため込まないこと、自分の風船の状態に気づいて意識していくことで、自己理解と孤立防止ができます。

「なんだ、そんなことか」ということかもしれません。が、まずは自分の「怒り」に気づくことが大切です。その上で、はじめて人の「怒り」にも気づくことができるものです。試しに一人でも誰かともやってみると、いろんな「イラッ」があることを再確認できるかもしれません。



児童館

登録厚生員

募集!

児童館で子どもたちの安全かつ自主的に遊ぶことが出来るようにサポートする厚生員を募集します。

勤務場所

- ・東地区児童館
- ・中地区児童館
- ・西地区児童館

勤務時間等

- ・一日6時間以内(要相談)
- ・時給1,070円
- ・16時30分から100円(上乗せ)

募集資格

- ・65歳以下の方
- ・保育士免許または教諭免許のいずれかをお持ちの方



【申し込み・問い合わせ】
こども教育課 児童係
☎45-8672

放課後

子ども教室

安全管理員募集

放課後子ども教室とは

小学生が放課後に児童館を利用し、宿題をしたり、遊んだりするところです。また、月一回の体験教室では地域の方々のお力を借り、様々なスポーツや文化を体験することもできます。

安全管理員の仕事

放課後子ども教室を利用する子どもたちの安心と安全を見守ります。

勤務場所

- ・東地区児童館
- ・中地区児童館
- ・西地区児童館

勤務時間

平日15時から18時まで
(時給制)

応募資格

子どもが好きな方。詳しくは問い合わせください。

【申し込み・問い合わせ】
こども教育課 児童係
☎45-8672