

令和8年1月9日発行
大内中学校
教育相談係

トークルームだより

イライラと上手に付き合おう

忙しい・思い通りにならない・なんとなく不安・先が見えない、など3学期は、普段以上にイライラを感じやすい時期かもしれません。イライラに振り回されないためのコツを紹介します。

自分も相手も好きになれる



怒りとの上手な付き合い方



こんなこと、ありませんか？

友だちに怒ったまま
きつい言葉をぶつけてしまう



友だちから嫌なことを言われても、笑って我慢してしまう。
家に帰ってから物に当たることがある



腹が立った友だちに不機嫌な
態度をとり続けてしまう



友だちに怒った自分を
責めてしまう



怒りは扱いが難しい感情ですが、とても大切なものです

友だちと関わる中で、嫌なことを言われたりして、怒りが湧いてくることもあるかもしれません。怒りはうまく表現できないと、友だちとの関係が悪くなったり、自分を責めて自信をなくしたりします。でも、怒りは悪い感情ではなく、あなたを守る大切なものです。

怒りに
とらわれない
コツ

キーワードは **はなす**

① 人に“話す”

感情や出来事を整理して言葉にすると、怒りを客観視しやすくなります。信頼できる人に聴いても、安んじて前向きな気持ちにもなれます。



② 頭から“離す”

私たちは2つのことを同時に考えられません。深呼吸や運動をしたり、趣味の世界に没頭するなど、1つのことに集中すれば自然と怒りが頭から離れます。



手塚SSW 来校日 1月…15日(木)午後、22日(木)午後
30日(金)

坂本SC 来校日 1月…30日(金)

★相談をしたい人は、名前を書いて保健室(東瀬)まで提出してください ★時間や場所はあとから連絡します。

どんなこと？

年 組 名前