



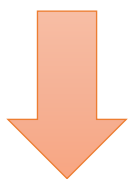
合唱発表会、2学期末テストも終わり、盛りだくさんだった2学期も残り1か月を切りました。今年はどんな1年になりましたか？1年を振り返ると、楽しかったこと、悔しかったこと、嬉しかったことなど様々な感情を思い出すのではないのでしょうか。その中でも今回は「怒り」の感情に注目して保健だよりを作成しました。

アンガーマネジメント ～「怒りの感情」をコントロールできるようになろう～

「怒り」の気持ちはだれの心の中にもある大事な気持ちの1つです。そのため「怒り」の感情に出会ったときには、その感情を無視してはいけません。感情をコントロールすることが大切です。このことを「アンガー（＝怒り）マネジメント（＝管理）」と言います。アンガーマネジメントを知り、より良い人間関係を築けるようになってほしいと思います。

ステップ1

怒りの感情に気づく

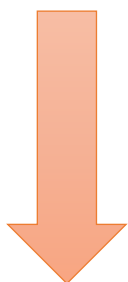


怒りの感情はいやなことがあったことを知らせてくれるサインです。怒りの気持ちに気づき落ち着かせることで、怒りの奥にある不安や焦りなど他の感情に気づけることもあります。また、怒りに気づいたときに自分がどの程度の怒りを感じているのかを考えることも大切です。



ステップ2

怒りの対処をする



- 怒りの対処の方法は様々です。自分ができそうなものから始めてみましょう。
- ①深呼吸する…鼻からしっかり吸って、口から息を吐きましょう。
 - ②6秒数える…怒りのピークは6秒とされています。その6秒間数を数えて乗り越えましょう。
 - ③その場から離れる…相手がいる時には一言「後でもう一度話そう」などと伝えましょう。環境を変えて気持ちを切り替えます。
 - ④気持ちを書き出す…言葉で書き出すことで自分の気持ちが整理できます。

ステップ3

自分の気持ちを上手に伝える



怒りのままに気持ちを伝える場合と、気持ちを整理してから伝える場合では相手への伝わり方が大きく異なります。自分の気持ちを上手に伝えられるようになると良いですね。

アンガーマネジメントは日々意識して過ごすことで身についていくものです。怒りを感じたときに少し冷静になって今回紹介した方法をぜひ試してみてくださいね。

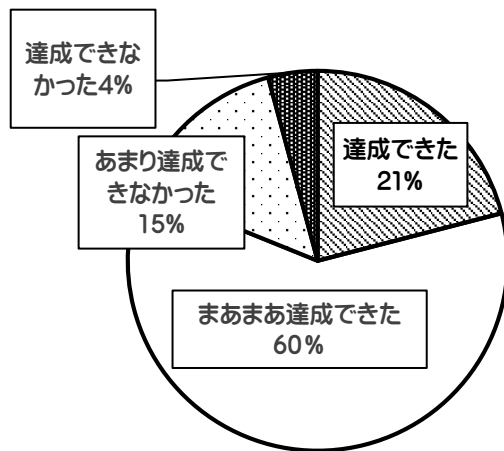
～ 第2回 アウトメディア週間 振り返り～

▼取り組んだコース

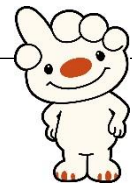
	内容	人数
レベル1	電子メディアの使用時間を（ ）時間減らす	84人
レベル2	使用時間を1日2時間以内にする	86人
レベル3	使用時間を1日1時間以内にする	78人
レベル4	使用時間を1日30分以内にする	25人
レベル5	ノーメディアで過ごす	12人



▼達成度



前回のアウトメディア週間よりも「達成できた」と回答した人が約5%多くなりました。あまり達成感を得られなかった人たちは、レベルを少し下げてアウトメディアに取り組んでみましょう。



©TEINE WARD SAPPORO

▼アウトメディア週間で意識したこと

アウトメディア週間に意識したこととしては「ながらスマホをしないようにする」「勉強中はできるだけスマホを近くに置かないようにした」を選択した人が多くいました。その他の方法として記入してくれたものをいくつか紹介します。

- ・寝るときもスマホをそばに置かないようにした・休憩時間は本を読むようにした。
- ・スマホなどの電源を切るようにしていた・生活習慣そのものを見直した。
- ・電子機器を親に預けた
- ・暇な時間をあまりつくらなかった

様々な工夫でアウトメディアに取り組んでくれたことが分かりました。真似できそうなものから実践してみましょう。

▼アウトメディア週間感想

～今回は、受験に向けて取り組んでいる3年生の感想を紹介します～

- ・勉強のとき他の部屋に置くと集中することができたと思います。効果を実感したので受験に向けても頑張っていきたいです。
- ・普段勉強の合間にスマホをいじったりしていたので触らないようにしたら、いつもよりも勉強に集中ができました。
- ・今回の取り組みで今までは興味のないことに時間を取られすぎていたことに気付けた。
- ・携帯から離れても、案外大丈夫なことに驚いた。