



2025.2/27 柏丘中学校 保健室

2月もあと数日で終わり、今学期の登校日も数えるほどとなりました。12月にはインフルエンザの大流行があった本校でしたが、3学期に入ってから、何とインフルエンザになった人は3名のみ！いいね！この調子で卒業式や修了式を迎えられるように、引き続き体調に気をつけて過ごしましょう。

自分も相手も好きになれる

怒りとの上手なつき合い方

皆さんはイライラしやすいタイプですか？

それともあまり怒らないタイプでしょうか？

- ・嫌なことを言われたとき
- ・自分の大切にしていることを否定されたと感じたとき
- ・気が使えない人を見たとき
- ・約束を守ってくれなかったとき
- ・自分の思ったように物事が進まないとき などなど…

人によって怒りを感じるポイントは違います。

「怒り」とは何のためにある感情なのでしょう？

そして、怒りを感じた時は、どのように対処すればいいのでしょうか？

こんなこと、ありませんか？

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



友だちに怒った自分を責めてしまう



友だちに怒ったままきつい言葉をぶつけてしまう



腹が立った友だちに不機嫌な態度をとり続けてしまう



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が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。

怒りの奥にある **本当の気持ち** を考えてみよう

怒 りは二次感情とも呼ばれます。「本当の気持ち」の後から現れ、その気持ちを見ないようにさせることがあるからです。「本当の気持ち」とは、多くの場合「自分は大切にされていない」「期待が裏切られた」という「悲しみ」です。

でも、怒りが湧かなければ、自分のことを「大切にされなくても良い存在」だと思っているようなもの。だから、怒りは否定しなくても大丈夫。あなたはきっと、「本当の気持ち」をわかってほしかっただけではないでしょうか。



本当の気持ち を伝えてみよう

相 手に「本当の気持ち」を伝える時のポイントは、「落ち着いてから、Iメッセージで」。「私はあの言葉に傷ついたんだ」のように、自分を主語にして冷静に伝えてみましょう。すると、相手も落ち着いて聞きやすくなります。お互いの気持ちを理解できれば、前よりも自分も相手も好きになれるかもしれません。



怒りを感じた時は2つの「はなす」

①頭から「離す」

怒りのピーク（カッとなる瞬間）は**長くて6秒**とされています。

心の中で6秒数える、深呼吸をする、短い歌を頭の中で歌うなどして、怒りの感情を落ち着けましょう。



②人に「話す」

少し落ち着いたら、自分の感情や出来事を整理して、周りの信頼できる人に話してみましょう。言葉にすることで、怒りを客観視しやすくなります。さらに人に聞いてもらうことで、安心でき、前向きな気持ちにもなれます。



それでもイライラがおさまらない！！！！というときは、

<怒るときのルール>

- ・ **人**を傷つけない…怒って気持ちを爆発させたくなくても、暴力や言葉で人を傷つけてはいけません。
- ・ **自分**を傷つけない…すべて「自分が悪い」と自分を責めすぎないで。
いけないところがあったなら、その部分を直す努力をすればいいだけです。
- ・ **物**に当たらない…ものに当たっても何の解決にもなりません。物を壊してすっきりするという解消法は、そのうちエスカレートしていくと、証明されています。

怒りと上手に付き合い、自分のことも相手のこともより好きになれるといいですね！

3月3日は耳の日

音楽



でも聴ける

骨伝導イヤホンという耳に入れずに音楽を聴けるイヤホンがあります。どんな仕組みなのか不思議に思いませんか。

普通のイヤホンでは、音（空気の振動）が鼓膜を震わせ、その振動が蝸牛に伝わって電



気信号に変換され、脳が「聞こえた」と認識します。骨伝導イヤホンは、この蝸牛を振動さ

せるために鼓膜ではなく耳の周りの骨を振動させます。蝸牛に振動が伝われば脳は「音」と認識するため、耳に入れなくても聴こえるのです。



注意 骨伝導イヤホンは耳の穴を塞がないため



外の音が聞こえやすいですが、その分音量を大きくしがち。普通のイヤホンと同じように、大音量で長時間聴くと蝸牛がダメージを受けて難聴になる危険があるため注意しましょう。

まどかTのつぶやき

今月の保健だよりでは「怒り」について書きました。私の最近のイライラエピソードは、唐揚げを作ろうとしたら油が全然足りなくて「作れないじゃん！」と自分にイラつきました(笑) 自分の中で、計画して動くのが好きなので、決めていた通りにいかないと「もう！」となってしまいます。計画を立てるのはいいですが、柔軟性も大事ですね…。なので、臨機応変タイプの人にはとっても懂れます……！