

怒りの対処法

夏休みが終わり、2学期が始まりました。2学期は約4か月間、文化祭など大きな学校行事も予定されている一番長い学期です。高校生にとっての4か月は、大人以上に、きっと濃密でかけがえのない時間だと思います。後になって振り返れば、あっという間ですが、その最中には、たくさんのことで悩んだり、泣いたり・・・悶々としてしまう、それが思春期の皆さんの特徴でもあると思います。



感情の中で、一番扱いが難しいのが「怒り」だと言われています。今日は、これから長い2学期を迎える皆さんに、簡単な「怒りの対処法」についてのお話です。

「思う通りにならなかった」「誰かに傷つけられた」「理不尽なことが起きた」など、人が怒りを抱く場面は様々です。しかし、「怒り」という突発的な感情は「6秒しか続かない」ことが心理学の研究で分かっています。

ですから、まずは「怒り」を感じたときに、心の中で「1, 2, 3・・・」と10まで数えてみます。10まで数え終わる頃には、6秒以上経過しているのです、まるで「お湯が沸騰するような怒り」は収まっているはずですよ。

また、「人は怒りを感じると、無意識に体に力が入ってしまう」ことも研究で明らかになっています。そこで、それを逆手に取り、怒りを感じたときに「両手のひらを開く」ことも有効です。人は、両手の指を大きく広げてパーの形をしながら怒ることが生物学的に難しいのです。逆に、怒ったときに両手をグーの形にしてしまうと、怒りが増すと言われています。



皆さんも、何かの場面で「怒り」を感じたときには、「心の中で10まで数えながら、両手をパーの形にする」ことを是非試してみてくださいね。突発的な怒りのままに行動してしまうと、あとで凄く後悔したり、友人関係にヒビが入ってしまうこともあります。まずは「必要以上の怒りを鎮め、冷静になること」が必要です。

もちろん、それでも気持ちが収まらないときもあると思います。そんな時には、カウンセラー室に気軽に来てください。