

と上手に付き合おう

## アンガーマネジメント



### 【 アンガーマネジメントとは？ 】

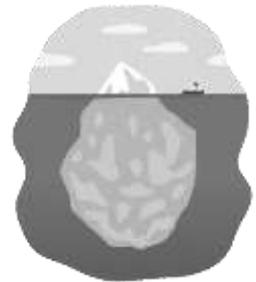
「アンガー」とは怒り、「マネジメント」とは管理。つまり、アンガーマネジメントとは、怒りを自分自身で管理・コントロールして、怒りという感情と上手に付き合うことです。

怒りは、誰にでも備わっている自然な感情のひとつです。人間にとって、怒りは強いストレスを知らせるセンサーのようなもので、自分を守るための自己防衛反応でもあり、時に、向上心を高めるエネルギーになることもあります。しかし一方で、イライラして不快な気分になったり、怒りで感情的になって他人に当たってしまい後から後悔したりと、怒りという感情は、自分の心が傷ついたり、人間関係を壊してしまうこともあります。

アンガーマネジメントにより、不要な怒りに振り回されず、必要な時に上手に怒りを表現できるようにすることで、問題解決や円滑なコミュニケーションにつなげていくことができます。

### 【 怒りの感情の正体は？ 】

表面に出てくる、意識しやすい感情は「怒り」ですが、それは氷山の一角です。実は、意識しにくい感情（「不安」「寂しい」「悲しい」「悔しい」など）がたくさん隠れており、これが怒りの正体です。怒りは「何か自分にとって嫌なことが起きている」というサインなのです。



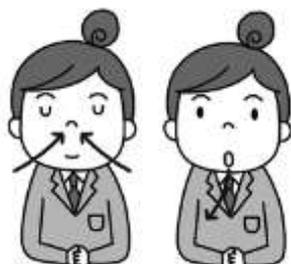
### 【 イラッとした時は… 】

怒りに火がついた瞬間に反射的に起こした言動が、取り返しのつかない状況を招いたりすることがあります。この「反射的な言動」を防ぐには「とにかく**6秒待つ**」ことがポイントです。怒りが生じた時、そのピークは6秒と言われています。6秒過ぎると怒りの衝動性は収まってくるので、この時間をやり過ごす方法をいくつか身に付けておくと良いでしょう。

数をかぞえる



深呼吸を繰り返す



その場からはなれる

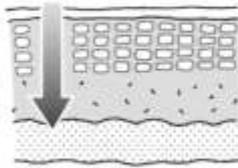


自分に言葉をかける



こころもほろほろやけど?

それほど高い温度でなくても、長時間触れているためにやけどになるのが「低温やけど」。皮ふの深部までダメージを受け重症になることも多いやけどです。



どれくらいの時間でなるの?

44℃ ▶▶ 3～4時間

46℃ ▶▶ 30～60分

50℃ ▶▶ 2～3分

起こる可能性のあるものは?

湯たんぼ・電気あんか・  
使い捨てカイロ・電気こたつ・  
電気カーペット・スマホなど

スマホで低温やけど?

アプリを起動したり、充電しながらふとんの中に入れると、本体が50℃を超えることも!

そのまま寝てしまうのは絶対危険です



## 冬だからこそ起きる! 脱水

「脱水」とは、体から排出される水分量の増加や摂取する水分量の不足によって、体内の水分が減少した状態をさします。私たちの体にある水分のうち4～5%が失われると、めまいや疲労感など、脱水による症状が現れるとされています。

体から排出される水分というと、汗。そこから、脱水は『汗をかきやすい夏に起こるもの』というイメージがありませんか?でも、実は冬でも起こるのです。

冬は空気の乾燥や暖房で身体の水分量が少なることに加え、寒さで積極的に水分を補給しづらい環境と言えます。そしてもうひとつ、注意しなければならないのが、ノロウイルス等による感染性胃腸炎です。主な症状である嘔吐や下痢が起こると、短時間で急激に水分が体外に排出され、脱水につながりやすいのです。冬も適度な水分補給、忘れないでくださいね。



## 保健室からのお知らせ

### ●朝の健康観察のお願い●

寒さや乾燥が厳しくなってくるとかぜ、インフルエンザ、感染性胃腸炎などの感染症の流行が始まります。朝の健康観察を家庭で行い、体温が37.5℃以上の場合は登校を見合わせてください。感染拡大防止のため、また、病気の悪化を防ぐためにも無理をせず、自宅での休養をお願いします。

学校感染症による出席停止に関する基準等については、学校のホームページに掲載しています。

### スクールカウンセラー山崎先生の1月・2月の予定

1月25日(土)、29日(水)

2月1日(土)、8日(土)

お気軽にご相談ください

