



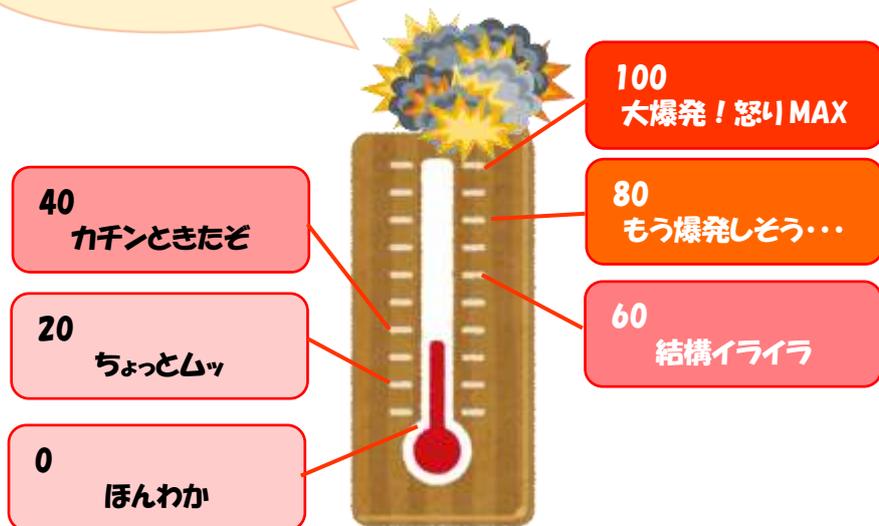
## イライラと

## 上手につきあおう

思い通りにならなくてイライラしたり、いやな言い方をされてムッとしたり…。「怒り」は誰のころにもあるものです。「怒りの感情」には大きなパワーがあり、行動の原動力になるなどの良い面もありますが、「怒りの感情」に心を支配されてしまうと、冷静さを失い、状況を悪化させてしまいがちです。また、怒りを常に我慢していることも好ましくありません。いつか、火山のように爆発する恐れがあるからです。

「怒り」と上手につきあっていくには、「怒りの感情によって自分の行動をコントロールされる」のではなく、「自分の行動で怒りの感情をコントロールする」ことができるようになることが大切です。

### イライラ温度計



自分の感情とうまくつきあっていくには、自分の怒りを客観的にみて分析することが大切です。

怒りを温度計の数字で表して、「この出来事は何度かな？」と考えることで、勢いに任せて爆発するという失敗を防げます。

この温度計の数字には基準はなく、同じ出来事でも、人によって温度は違います。

また、怒りの強度に応じた対処法を準備しておく、いざという時に上手に対応できるようになります。

イラッ…としたときの

### クールダウン

#### その場を離れる

場所を変えて落ち着こう。「トイレに行ってくる」など、相手への一言は忘れずに。



#### 数を数える

頭の中で 100 から 3 ずつ引いたり、英語でカウントしたりと好きな方法でOK。



#### ゆっくり呼吸をする

鼻から大きく息を吸って、口から長くはきます。一緒にイライラも体の外へ出そう！

#### 体をゆるめる

イライラすると体に力が入ってしまいます。肩の上げ下げをして筋肉をゆるめよう。



「あなた」が主語の“Youメッセージ”ではなく、「わたし」を主語にした“Iメッセージ”で話せば、相手を責めずに自分の気持ちやお願いを伝えられますよ。

### Youメッセージ



ちょっと  
静かにしてよ!



### Iメッセージ



もう少し静かにして  
もらえるとうれしいな



なんで連絡  
くれなかったの?



連絡を楽しみにしてた  
から、さみしかったな

## STOP コロナ・インフルエンザ

今年の冬は新型コロナウイルスとインフルエンザが同時流行する可能性があると言われており、それぞれの感染症についてしっかりと備える必要があります。

### ① 体調不良の際は、登校など外出を控えて自宅で療養をしましょう

発熱に限らず、咽頭痛や咳、頭痛など、普段と異なる症状がある場合は登校など外出を控えましょう。

### ② 換気をしましょう

効果的な換気のポイントは、対角線上で窓や扉を開放し、できれば常時換気（幅は10cm～20cm程度）、難しい場合は、こまめに（30分に1回以上）数分程度窓を全開にします。

### ③ 手洗い(手指消毒)をしっかりとしましょう

外から帰った際や食事前など、手洗いをしてウイルスや汚れを落としましょう。

### ④ マスクの着用を適切に行いましょう

屋外…原則不要です。人との距離（めやす2m）が保てず、会話をする場合は着用をお願いします。  
屋内…人との距離（めやす2m）が確保でき、会話をほとんど行わない場合を除き、マスクの着用をお願いします。

参考：「マスクの着用に関するリーフレットについて」文部科学省

[https://www.mext.go.jp/content/20221019-mxt\\_kouhou01-000004520\\_2.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20221019-mxt_kouhou01-000004520_2.pdf)

### 11月のクオレ(相談室)開室日

12日(土) 13時まで、14日(月)、26日(土)、29日(火)

お気軽にご相談ください。