



保護者のみなさまへ

中央区立銀座中学校

スクールカウンセラー 相樂直子・秋田貴与子

心の教室相談員 上町真由美



寒い日が続いています。体調を崩されていませんか？栄養、運動、休養(睡眠)、保湿、保温、ストレス対策で免疫力を高め、寒さや感染症を乗り越えたいですね。

【「ムカつく」……一緒に言葉を探す】

家事や仕事をしている時にお子さんが「〇〇がムカつくんだけど」など言っているのを聞かれたことはありませんか。お子さんと向き合い話を聞いて、こちらが思っていることを伝え、「その言い方、ムカつく」と言い出したり……。

「ムカつく」しか言わない子も、落ち着いて話すと、いろいろな思いを語ります。色々な気持ちが絡まり、話を聞いてもらおうにも、「ムカつく」としか言えなくなっていることが少なくありません。

【「ムカつく」について、知っておくといいかもしれないいくつかのこと】

① 「ムカつく」≒「助けて」

「ムカつく」時というのは緊急事態です。自分で何とかしようとしても、極端に受け取ってしまったり、キツイ言い方をしてしまったら、こじれてしまうことが多いです。

② 小さな「ムカつく」を知る

「ムカついている時に人に話をするのは無理」という子もいます。それは怒りが高まりすぎている状態です。そうなる前には声が大きくなる、話を無視するといった小さな怒りの状態があります。そういった変化について知っておくと「ムカつく」に対処しやすいです。

③ 失敗の悔しさから「ムカつく」こともある

失敗や上手くいかない場合がある、その場合はどうするかについて話し合っておくことで、多少悔しさや「ムカつく」思いが和らぐようです。

大人もいろいろな気持ちが絡まり言葉にならなくなることがある

大人もいろいろな気持ちが絡まり「ムカつく」という言葉しか浮かばないことがあるかもしれません。大人にもいろいろな思いを話せる誰かを必要とします。思いを話せる人とのつながりを意識的に紡ぐことが求められています。

参考文献：心理臨床の広場 27 Vol.14 No.1 2021年



相談室はご予約の上ご利用ください。

ご予約は、直接職員室にお電話 **(03-3545-8011)** していただき、「スクールカウンセラーに相談したい」とお伝えください。担任・養護教諭を通してご予約いただけます。