



紫雲児の心

先日、市教委からのお便りがあったように、新発田市では中学生を対象とした新型コロナワクチンの接種が行われることになりました。これは、ワクチン接種を強制・強要するものではなく、あくまでも任意です。家族単位で個別に接種することなども可能です。

これまでも新型コロナ感染者への差別や偏見、いわゆる「コロナ差別」が問題となってきました。さらに今回のことで新たな「ワクチン差別」、ワクチン接種を希望しない人への差別・偏見が心配されています。紫雲寺中学校では、不毛な差別や偏見とは無縁でいたいものです。



7月の全校朝会から 「怒りをコントロールする」

校長 山田 清

私は若い頃、学校のルールや約束、時間を守らない生徒に対して厳しく接してきました。時には、声を荒げることもありました。そんな中学校畑の私が50歳を前に小学校に転勤となりました。6歳の1年生を相手に怒鳴ってもいいことは何もありません。この経験が、自分自身を振り返るいいきっかけになりました。怒らなくて済むのなら、その方がいいと思うようになったのです。

怒りの中でも、ア 持続性のある怒り、イ 強度が強い怒り、ウ 頻度が高い怒り、エ 攻撃性が高い怒り などは特によくない怒りです。このような怒りの場合、次のようなデメリットがあります。

逆に、怒りを上手にコントロールできると、年収が2倍になり、寿命が7年延びるというデータがあるそうです。人間関係がよくなることで周囲の信頼が増し、仕事がうまくいく。ストレスが減ることで病気になりにくくなるのです。

具体的に怒りをコントロールする方法を紹介しましょう。

一つ目は、「6秒がまん！」です。怒りを感じてから理性が働くまで3～5秒のタイムラグがあるため、6秒がまんすれば、理性的な判断ができるようになるそうです。怒ってしまっ、後悔ということが減ります。

二つ目は、「〇〇べき」にこだわりすぎないことです。約束は守るべき、仕事は期限内に終わらせるべきなどはもっともなことです。100%を求めると怒りの感情が大きくなってしまいます。

三つ目は、「しょうがない！」の精神です。自然現象や人の気持ちなど、自分ではどうしようもないことは、いくらでもあります。それに怒っていても仕方ありません。気持ちを切り換えた方がいいのです。

さらに、もう一つ付け加えるのなら「自分の怒りの源」を自覚することです。「怒り」は2次感情といって、苦しみや悲しみ、不安などのネガティブな1次感情が自分の心のコップからあふれたときに現れる感情です。その1次感情を緩和することができれば、怒りをコントロールできることとなります。人と接していて相手が怒っていたときも、その1次感情を思いやることができれば、人間関係もスムーズにいきそうです。

〈 怒りのデメリット 〉

- ◆本人や周りのストレスがたまる
- ◆人間関係が悪くなる
- ◆健康への悪影響 ◆物的損害
- ◆生産性の低下 などなど

〈 怒りをコントロールする方法 〉

- ◆6秒がまん！
- ◆「〇〇べき」にこだわりすぎない！
- ◆しょうがない！