

『青少年指導センター相談室だより8月号』



日常の人間関係のささいなトラブルで、つい相手に怒りをぶつけてしまい自己嫌悪に陥った経験は誰しもあると思います。そんな後悔をしないために「アンガーマネジメント」の心得が大切です。怒りがこみ上げた時に、次の2つを試してみましょう。

1. 深呼吸して6秒カウント

2. 怒りの点数化

少し冷静になれば怒りは収まるかもしれません。そしてアンガーマネジメントができるようになると、限られた貴重な時間と労力を自分が本当にかけたいと願う事柄に集中して取り組めるようになるものです。

また自分を取り巻く環境への願望が大きければ大きいほど、期待通りにならない時の裏切られた思いは増幅するようです。良好な人間関係を維持するために、同じ内容でもニュアンスを少し変えて言葉にすることを心掛けるのもおすすめです。

× 約束を破るなんてとんでもない。これじゃあ信用できない！

○ これからは約束を守る努力をしよう。きっと信頼を得られると思うよ。

“流山市青少年指導センター相談室”では、

青少年専門相談員が不登校や養育・就労など、青少年とそのご家族等の悩みをお聞きます。誰にも相談できずにお困りの方、1人で悩まず、お気軽にご相談ください。

 **04-7158-7830**
な や み ゼ ロ

相談受付 月～金曜日、午前9時30分～午後4時30分。対面相談は要予約。

定休日 年末年始、土日祝日。 **対象** 概ね20歳までの青少年とそのご家族等。

流山市教育委員会 生涯学習部 文化芸術・生涯学習課 青少年指導センター

流山市 青少年相談

検索 

流山市中110番地 流山市生涯学習センター（流山エルズ）C館2階

流山市
Nagareyama City

都心から
一番近い
森のまち