

学生相談室だより

冬号（平成31年1月発行）No.15



みなさんは、最近腹が立ったこと、怒りを感じたことはありましたか？

怒りは自然な感情ですが、ときに相手も自分も傷つけることがあります。

そこで今回は、怒りという感情について、取り上げてみました。

怒りは、防衛感情

自分の価値観がおびやかされ、危険から身を守るためのサイン。

怒りは、二次感情

悲しい、くやしい、つらい…など、怒りのもとの感情があります。

怒りは、要望

分かってほしい、理解してほしいという強い気持ちがあります。

怒りと不調の関係

笑いが免疫力を上げるのとは逆に、怒りを感じやすい人は、心身の不調を起こしやすくなります。

もしも、衝動的な怒りを感じ、誰かにぶつけそうになったときには…

まずは、6秒間我慢してみましょう。

怒りのピークは約6秒。6秒だけ待つことができれば、衝動的な感情は和らぎます。

怒りは、なくすべきものではなく、大切な心のサイン。怒りのコントロールが難しいときは、ぜひ相談室をたずねてみてください。



お問い合わせ・相談予約

学生相談室：gakuseisoudan@seiyougakuin.ac.jp

五橋（水・金）：393-4531、長町（火・木）：302-5850、中央（月）：217-0233