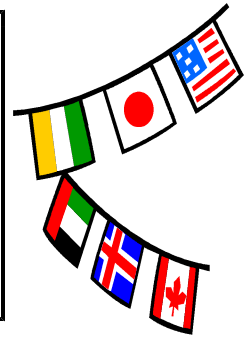


# カウンセラー室だより



## 夏季五輪パリ大会に学ぶ ～成功への道～

今年はパリ大会。17日間の熱戦がくり広げられました。日本は金メダル20個、銀12個、銅13個、総数45個であり、海外の夏季五輪で過去最多です。この素晴らしい結果の裏側では選手達の並々ならぬ努力があります。ここに至る過程には共通点があります。これからの私たちの生き方に生かしたいと思います。

### 1 目標を決める

金メダルをとると決意しない限り、達成できない。そのためには、どのように達成するか、具体的に、スモールステップの目標を立てる。

1年目、2年目、...



### 2 あきらめない

途中で怪我や病気になることがある。しかし、あきらめずに、その状況でも目標に向かって、できることをしている。



### 3 自分の得意を生かし、自己決定している。

選手は自分の得意を生かし、楽しんで取り組み、工夫を重ねている。自分自身で考え、自己決定している。

### 4 助言や指導を受ける

先輩や指導者の助言や指導は技術向上のためには不可欠である。一人よがりの自己流だけでは限界がある。



### 5 協力

スポーツはチームプレイが多い。また、個人競技でも、他の選手との交流の場面が多い。協力的態度は不可欠である。

### 6 周囲の支援、感謝

目標を決めたら、周囲の協力や支援を受け、最大限の力を発揮している。感謝の気持ちを忘れない。

けがを乗り越え、練習法を工夫し、金メダルの体操の岡慎之助選手、大きな病気を克服し、五輪出場を実現した水泳の池江璃花子選手、年齢の若いあるいは年上のメダリスト、地元に関わりのあるメダリストなど、沢山の選手それぞれの感動秘話があります。印象に残る素晴らしい夏季五輪でした。

## 怒りをコントロールしよう

日常生活の中で思い通りにいかないために、イライラすることもあります。このイライラがたまると怒りの感情になります。怒りの感情では正常な判断ができなくなります。怒りが爆発する前に、怒りをコントロールできればよいです。怒りをコントロールすることをアンガーマネジメントといいます。

### アンガーマネジメントの方法 ～やってみよう～

#### A 深呼吸する。

まずは落ち着いて・・・  
大きく息をはいて  
すって・・・



B 6秒かぞえる。(怒りのピークは6秒) ゆっくり数えよう。



(0. 1. 2. 3.  
4. 5. 6)

怒りは6秒でおさまる。

#### C 自分の怒りを整理する。

困った。悔しい。  
悲しい。つらい。  
悪口を言うな。  
仲間外れにするな。  
意見を聞いてくれ。

#### D 怒りがわいた時に言うせりふを決めておく

「だいじょうぶ」  
「おちつけ」  
「別の見方はないか」  
「何か方法はあるか」

#### E 解決法を考える。

冷静に、現在の状況を考え、  
どうしたいのか、解決策を  
いろいろ考える。

#### F 怒りを点数化してみる。

現在の怒りは60点

#### G 怒りを爆発させると、どうなるか考える。

人間関係は悪くなる。  
けんかするとまずいな。  
人から変に思われるのもイヤだな。

#### H その場から

離れる。

トイレに行く。  
相談室へ行く。

#### I 相談する。

怒りを我慢しないで、自分を守るために相談をする。  
(家族、友だち、先生、カウンセラーなど)

#### J 自分の思考法を見直す。

考え方にくせがあるか。

「完璧であるべき」「失敗はだめ」  
など、考え方が狭くなっていないか考えてみる。

### <怒りを整理して、解決策を見つけよう>

- ・自分がされたことで感じる怒り・・・「悪口」「無視」「仲間外れ」・・・ いじめは絶対に許されることではありません。我慢しないで相談してください。
- ・他の人に対して感じる怒り・・・「あの人は態度が悪い」、「自分の思うようになってくれない」など、他の人を変えようとするのは難しいもので、時間がかかります。自分の考え方を見直してみたり、誰かに相談したりしましょう。