



# ほっとライン



名張市子ども相談室発行

★ ★ ★ ★ こんにちは、名張市子ども相談室です ★ ★ ★ ★ ★

## 今回は、「アンガーマネジメント」についてのお話です。

皆さんは、学校や家でイライラしてしまった時、どのように怒りを対処していますか？黙り込んだり、周囲の人や物に八つ当たりしてしまったり・・・。

しばらく経ってから、「あの時なぜ怒っちゃったんだろう・・・。」など、後悔する人も多いのではないのでしょうか。

怒りの感情と上手に付き合っていくためのトレーニング方法として「アンガーマネジメント」があります。今回ご紹介する方法は、「アンガーマネジメント」の一部の方法になりますが、自分に合った方法を探して上手に怒りの感情と付き合っていけたらいいですね。

## アンガーマネジメントの方法

### 怒りを静める ① 6秒ルール

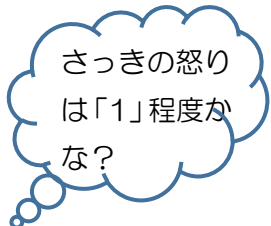
落ち着くために  
頭の中でいったん  
6秒カウントする



1、2  
3、4...

### ② 怒りを点数化する

小さければ「1」  
大きければ「10」と  
いったかたちで  
怒りを点数化してみる



### ③ 怒りの原因から退散！

怒りがわいたら、その場から  
離れる

### ④ 「●●すべき」というのは捨てる

他人と自分の  
価値観の相違を  
理解する



「アンガーマネジメント」は、「怒らない」状態を目指すのではなく、怒る必要がない場面では、怒らなくて済むようにトレーニングをします。

これらの怒りを静める行動は、意味がないように思えても日々意識してトレーニングを積み重ねる事で、とっさに実践できるようになります。意識する事で、考え方や行動も変わってくるかもしれませんね。出来そうな事から試してみてくださいは如何でしょうか？

大人の方へ

## 「なばいん」のコスチュームを作りたい！

名張市をPRするために名張市公認キャラクター「なばりんのコスチューム」を作りたい！！

子どもたちの夢をカタチにするために“ふるさと納税型クラウドファンディング”という方法で寄附をお願いしています。

寄附の方法や寄附金の状況など詳しくは、名張市のホームページ又はこちらのQRコードから確認ができますのでぜひアクセスしてみてくださいね。



### 参加する権利 名張市子ども条例 第13条

自由に意見を言ったり、集まってグループを作ったり、いろんな活動に参加することができます。

- ・自由に自分の意見を言う事が出来ます。
- ・いろんな人とふれあい、たくさんの体験ができます。
- ・安心して過ごせる居場所が確保されます。



令和5年11月23日(木・祝)に「ばいっ子モール」が開催されました。ばいっ子会議に参加している子どもたちが考えたお店が出店され、たくさんのお客さまを迎えました。

☆電話相談 電話番号：0800-200-3218(無料) 18歳以下の方  
子どもに関することであれば、保護者の方からのご相談も承ります。

大人の方は 0595-63-3118 へお電話ください。

相談日時	月・火・木・金	8:30~17:15	〔 土・日・祝祭日 12/29~1/3 はお休みです 〕
	水	10:30~19:00	

☆メール相談 アドレス：[kodomosoudan@city.nabari.lg.jp](mailto:kodomosoudan@city.nabari.lg.jp)

迷惑メールとサーバーが判断した場合は届かないことがあります。また、相談室からの返信がスマホなどの設定で、受け取れないことがありますので、受信ができるように設定をお願いします。

また、返信については時間がかかることがありますので、急ぎで相談がある場合は、電話相談をしてください。

### ☆Web アンケート相談

QRコードを読み取りアンケート形式で相談できます。

Web アンケートでは、詳しい相談のやり取りはできませんが、Web アンケートで入力いただいたご希望の相談方法により、お返事いたします。



困ったことや辛いことだけでなく、誰かに自分の気持ちを聞いてほしいと思ったら、「子ども相談室」に相談してください。秘密は必ず守ります。