

こころの **ほっ** と通信

2026年度 10・11月号 発行：武庫川女子大学附属中高 カウンセリングルーム



怒りがわいたとき、どうしますか

～エレガントに 自分も相手も大切に～



皆さんは、腹が立ったり、怒りがわいてきたりしたとき、どうしますか？ぐっと我慢するでしょうか、怒りを出すでしょうか、怒りを出すとしたらどんな風にするでしょうか。

『SPY×FAMILY』（遠藤達哉『SPY×FAMILY』集英社）で名門イーデン校のヘンダーソン先生は、上品・身だしなみが良い・礼儀正しいだけでなく、思いやりを持って行動することを「エレガント！」と言います。アーニャ（娘役）が入学面接を受ける場面では、面接官から家族について厳しい質問をされます。アーニャが辛い思いをしているそばで、ロイド（父親役）は強い怒りがわきます。怒りを抑えようとしますが、傷ついて涙を流すアーニャを見ると、怒りを表さずにはいられなくなります。目の前の机をたたき割り、しかし冷静に自分の意見を伝え、面接を途中退場します。ロイドの行動は、ヘンダーソン先生の言う「エレガント」でしょうか？怒りを表すのは一見、エレガントではないように思えます。では、ただ我慢すればよかったかという、それもちがうのではないのでしょうか。やみくもに怒り散らすのはもちろん、エレガントとはいえないでしょう。ロイドは大切なアーニャを守るために怒りを表す行動をしました。机をたたき割った勢いで面接官に挑んでいきたいと思ったけど我慢し、必要以上に傷つけたり攻撃することなく、自分たちも相手も守りました。ロイドの行動はエレガントではないのでしょうか。

怒りは、大切なものを傷つけられた・自分の気持ちを分かってもらえない・不公平だ・・・と感じたときに生まれます。怒りは自分の大切なものを守れというサインでもあると思います。怒ること自体が悪いわけではありません。大切なのは、怒りにまかせて相手を傷つけるのではなく、「自分は何で腹が立ったんだろう？」に考えを向けてみることです。「友だちに無性に腹が立った」→「本当は仲良くしたかった」、「先生にイライラした」→「自分のことを分かってほしかった」というように、怒りの奥には別の気持ちが隠れていることがあります。怒りを感じたとき、少し落ち着いてから「何がイヤだったんだろう」「本当は、どうしてほしかったんだろう」「私は、どうしたかったんだろう」と自分に問いかけてみてください。自分の大切なものに気付く、きっかけになるかもしれません。また、腹が立って思わず「もういい！」と言ってしまったあとで、「本当は自分のことを分かってほしかったんだ」と気付くこともあると思います。そんな時「怒っていて、うまく伝えられなかった。本当は〇〇って思ってたんだ」と自分の気持ちを、後で伝え直せるのもエレガントではないのでしょうか。相手をやみくもに傷つけたり攻撃したりするのではなく、自分だけが我慢するのでもなく、自分も相手も大切にできる行動があるのではないのでしょうか。

でも、勉強や部活や友だちに家族・・・色々なことが重なって心がいっぱいになると、腹が立っているのか悲しいのか悔しいのか気持ちがぐちゃぐちゃになって、「自分はどうしたいのか」を考えるのが難しいときもあると思います。「どうしたらいいかわからない」という時は、無理に答えを出さなくても大丈夫です。お家の人や先生、友だちなどに話してみるのもひとつの方法です。話すことで、気持ちが整理され、新しい方法が見つかることがあります。でも、なんだかうまくいかないな・知っている人には話しにくいなと思ったときには、カウンセリングルームに来てください。一緒に考えていきたいと思っています。



★カウンセリングルームへの申込方法（くわしくはパンフレットを見てください・武庫女アプリを見てください）

- ①カウンセリングルーム1（科学館1階）の掲示板にある「面接予約表」を見て来たい日時に○印をつけてください。
- ②武庫女アプリから→学校生活→カウンセリング→予約
- ③担任の先生を通して、申し込んでもらうことも可能です。予約した日時・カウンセリングルームに来てくださいね。

*相談場所 カウンセリングルーム1（科学館1階） カウンセリングルーム2・3（記念体育館1階）

★性格検査・職業レディネス（自分の興味を知ろう）など、4人までなら一緒にできますので、来てください。

