

# 学生相談室だより



東洋学園大学学生支援センター学生相談室 2024年度秋号

2024.9.30 発行

今年は9月になっても厳しい残暑が続いていました。台風の影響で大雨が続いた時期もありましたね。ようやく朝晩、涼しくなってきましたが、睡眠不足やだるさなどの体調不良を感じる方も多いのではないのでしょうか。秋学期も開始となり、体調不良から普段よりイライラして、怒りっぽくなる場合もあるのではないかと思います。今号ではイライラを解消し、リラックスできる方法をお伝えしていきます

## 人はなぜ怒りを感じるのか



怒りの感情の起源は、原始時代にさかのぼります。獲物を取って生き延びなければならなかった時代、危険に立ち向かうために怒ることは力を発揮するために必要でした。怒りのエネルギーは生きるエネルギーになっていました。



## 怒りをコントロールする方法

現代社会に生きる私たちの脳にも、原始時代を生き抜いた時代の脳が残っています。原始時代とは異なり、現代社会では協調が重んじられます。そのため、上手に怒りをコントロールする必要があります。以下に、怒りをコントロールする方法をいくつかご紹介したいと思います。

### ① 怒りに気づいたら6秒数える

「カッ」としたら、6つ数えてください。おでこに手を当てて数えたり、「6,5・・・」と逆から数えるのも有効です。

怒ったとき、体の中に分泌される「アドレナリン」というホルモンは6秒後にはピークを過ぎると言われています。そのため、6秒間我慢すると怒りが収まってくると言われています。

### ② ゆっくり水を飲んで、深呼吸する

ひと呼吸おくことで、心が落ち着いてきます。ゆっくり水を飲みながら、心の中で燃えている怒りの火を鎮めることをイメージすると効果的です。

また、深呼吸は体や心をゆったりとした状態に導く効果があります。「4秒吸って、6秒かけて吐く」という呼吸を2～3回繰り返してみてください。

### ③心をしずめる言葉を頭の中で繰り返す

「落ち着いて」「私は大丈夫!」「コントロールできる!」など、怒りを打ち消す前向きな言葉を決めておき、怒りを感じたら繰り返し、心の中で唱えましょう。また、最近のよかったことを思い出し、よいイメージで心を満たすことも怒りを鎮めるのに効果的です。

### ④気分転換：その場を離れて気持ちを切り替える

原因がそばにあるだけでもイライラは大きくなりがちです。そんな時には、ひとまずその場から移動しましょう。気分転換することで、問題に前向きに取り組めるようになります。



## ストレスを減らして、怒りにくくする～体と心のケアをしっかりと～

ここまで怒りを感じた際の対処法をご紹介してきました。

ストレスが溜まったり、体が疲れているとイライラしやすくなると言われています。そのため、日頃から体と心のケアをしっかりとすることも大切です。

**しっかりリフレッシュ：**ウォーキングなどの軽い運動や、ゆっくりお風呂に入るなど 自分なりの方法でリフレッシュして心を元気にしましょう。

**しっかり寝る：**睡眠は脳を休ませる大事な時間。睡眠時間を十分に取らしましょう

**しっかり食べる：**食事の時間に気をつけ、バランスの取れた食事を心がけましょう



(出典：高山恵子 2016 ADHD のためのアンガー・マネジメント 講談社)

## 学生相談室 ご利用案内

開室時間：月曜～金曜 9時～17時 / 土曜 9時～13時 (不定期) 場所：1号館2階 保健室隣り

### 《申し込み方法》

①相談予約・申込みフォームから連絡する 下記のリンク、二次元コードをご使用ください。

②電話する (電話番号：03-3811-5497) 混み合っている場合は、日時を調整してかけ直します。

③メールする (アドレス：soudan@of.tyg.jp) 学生番号と名前をお書き添えください。

**心の健康相談** 今後の来校予定日：10/9 (水)、11/13 (水)、12/11 (水)

原則第二水曜日 10～12時半に、精神科医の先生が来校しています。大学の中で、無料で相談することができます (お薬の処方とはできません。必要な場合は学外の医療機関をご紹介します)。※事前予約制



《おすすめ!》「相談予約・申込みフォーム」をご利用ください。



学生相談室 Web サイト



相談予約・申込みフォーム

心の健康相談もこちらから申込みできます