



並木中等story

令和2年5月19日号

イライラ感情を分析しよう！

レジリエンスの続きの話になります。前号で“ストレスを感じたら、イライラしたら、感情の冷静化をしましょう”というお話をしました。次に行うのがイライラ感情の分析です。久世浩司先生の『マンガでやさしくわかるレジリエンス』（JMAM）が参考文献です。このイライラはどのような気持ちから来るのかを考えます。怒り、不安、恐れ、罪悪感、嫉妬、不満、まだたくさんありますが、言葉で表現してみてください。「私は〇〇の状態なんだ！」このような表現で良いです。専門的には、客観的な表現、見える化、ラベル付けなどと言っています。言葉で表現することにより、自分がどのような状態なのかを理解でき、さらに、誰かに相談する時も説明しやすくなるのです。皆さんの中には

「何でこんなことが役立つの？」と思われた人もいましょう。第三者の立場から見ることは、自分を理解する上で有効なのです。これが出来るようになると、一つ成長した自分に気が付きますよ！続きは後日書きます。

本校ロータリー



祝 合格おめでとう！ 令和元年度実績

卒業生 152名（ ）は過年度卒の内数

東京大学	10	(2)名	全大学医学部・医学科	17名
国公立大学	103	(14)名	私立大学	345 (53)名