



並木中等story

令和4年11月15日号

短気は損気

私は短気で、今でも怒りやすいところがあります。この短気、あまり良いことがないので。心理学の本には“怒っただけで、視野が狭くなり全体を見通せなくなる”“他の人の言葉を受け入れられなくなる”“ささいな事で、言い訳をしたり文句をつけたりする”と書かれています。



特に、自分でも気付いている自らの弱点を指摘された時は一気に怒りやすくなるそうです。また、短気を起こした後の行動はけんかや言い合いなど、トラブルを起こしやすいことは皆さんも知っているでしょう。仲裁に入った人を殴るなど、警察沙汰になる人もいます。気をつけなければいけません。

では、対応はどうしたらいいか。私は怒り出しそうな時は、まず、かけ算九九を頭の中

で唱えます。その上で「何とかなる。怒ってもしょうがない。」と自分に何度も言い聞かせます。上を見て、ふーと息を吐くこともします。このようなことで少しでも落ち着けると対応は変わります。日頃からマインドコントロールの訓練は大切だと思います。

《祝 県高文連自然科学部研究発表大会で3賞独占！》

令和4年度茨城県高文連自然科学部研究発表大会が開催され、科学研究部がポスター部門で、最優秀賞（1位相当）、優秀賞（2位相当）、奨励賞（3位相当）を受賞しました。おめでとうございます。