



スクール 14



カウンセラー 通信

怒りのコントロール（アンガーマネジメント）について、今すぐでき
そうなことの続きです。

② 「真似」こそ、最強！！

宿題や課題が、思ったようにうまくできなくてイライラするひと、あまり外出
できないため憂鬱になっているひとなど、きっと様々な方がおられるでしょう。
不慣れな状況にいるとき、どうすればいいのかわからないのは当然のことです。

そんな時は、上手に過ごしている人の真似をしてみるのが一番です！

多くの仕事がそうであるように、技術の上達は、先行く人を真似てみることから始まり
ます。「上達の早い人ほど、真似上手」とも言われます。

- ・ 気持ちの切り替え方
- ・ 時間の使い方
- ・ ちょっとした暇つぶし 等々

こういったテーマについて人と話し合ってみると、思わぬ収穫があるかもしれません。

千里の道も一歩から：これは、遠い道のりであっても、まず踏み出し
た第一歩から始まるという意味のことわざです。

自らを変えていく知恵は、実は他者の中にこそあるのです。イライラしたり、憂鬱になっ
た時には、ぜひ一人で悩まないようにして下さい。

