

小学校長会会長賞

堺市立 津久野小学校 六年

井上 湊太

自分の「怒りスイッチ」

私は、川に人をつき落とした件を知りました。そして、つき落とした人の気持ちを考えてみました。その人は、たぶん自分の「怒りスイッチ」がオンになってしまったからつき落としたのかなと考えました。

私は習い事等で時間がない中、弟と遊ぶ時間をつくっているのですが、

「(遊ぶ) 時間が足りない。」

と弟が怒ってしまい、私もそのせいで、「怒りスイッチ」がオンになってしまい、暴力をふるってしまったことがあります。そのときは、一発たたいただけでなんとかおさまりましたが、もつと勢いをつけて殴ってしまっていたら・・・と思うと、自分でもゾッとします。どうにかして暴力をふるわないようにしようと考えましたが、まだおさえられません。週に四、五回弟に暴力をふるってしまいます。もし、川の近くでイライラがおさえられなかったら、つき落してしまうと思います。

他にも、妹とのケンカでも暴力をふるってしまうことがあります

した。妹とは、たまに一緒に寝たりします。話すというところはあまりませんが、いい妹だなと思います。しかし、妹が家で宿題しているとき、

「分からない。」

とよく言い、私は少しイライラしてしまいます。「あと、もう少しで分かるのに」と。そう思っていると、「怒りスイッチ」がオンになってしまいました。弟に止められましたが、イライラはまだ消えませんでした。

「やはりどうにかして、「怒りスイッチ」をオフにする方法を考えないと。」

と思っていたところ、お母さんに、

「自分に合った怒りをしずめる方法を見つけたら。」

と言われ、私は「深呼吸」「両親に話す」ということを思いつきました。そうすると、なぜか気持ちが楽になっていき、もういいかと思えるようになり、妹とも仲良くしたいという気持ちも少しずつできました。

川につき落とした人は、どうしたら「怒りスイッチ」がオフに
することができたのだろうかと思いました。私は、お母さんからの
言葉で、自分の方法を考えることができました。これから私は、
他の人の「怒りスイッチ」がオフになる方法を一緒に考えてあげ
られる人になりたいと思いました。

OFF



ON

