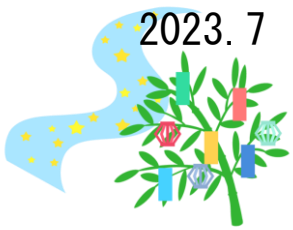
心の相談室だより

弥富北中学校　令和５年度　第２号



みなさん、こんにちは！月曜日と水曜日に来校しているカウンセラーの矢野加奈（やのかな）です。
最近は、暑い日が多いですね。私は暑さが苦手なので、すごく暑い日だと、いつもなら気にならないことでもイライラしたり、いやな気持ちになったりします。みなさんも同じようなことありませんか？

イライラや怒りは、人間みんながもっている感情で、大切なものです。しかし、感情のままに行動してしまうと、友だちや家族とケンカしたり、大切なものをこわしたり、もっといやなことが起こることがあります。なので、怒りの出し方については注意が必要です。
そこで、今回は怒りの出し方を工夫する方法を紹介します！

①　イライラしたら６秒かぞえる！

怒りには、いきおいで動いてしまうところがあります。そのいきおいを少し抑えると、気持ちのまま行動することを減らすことができると考えられています。
怒りを感じたとき、いきおいで動きたくなる気持ちのピークは６秒だと言われています。イラっとしたら、すぐ動かずに、まず心の中で６秒かぞえましょう！

６秒をすぎると、いきおいで動く気持ちが落ちついていきます。ただし、怒りを感じたときに６秒かぞえることは、慣れるまでむずかしいものです。慣れるまでは、６秒の間、怒りの内容を紙に書いたり、深呼吸したり、その場からはなれたりするなど、他の行動をしてもいいかもしれません。

②　タイムアウト（その場から、はなれること）

怒りが落ちつかない時は、少しの間、その場所からはなれることも大切です。怒りを感じたところにずっといると、イライラしたことについて考えることをやめることがむずかしいのです。そのため、イライラすることがあったら、トイレに行ったり、違う部屋に行ったり、一人になって気持ちを落ちつかせましょう。

また、話しているときなどにイライラが止まらなくなったのであれば、「ちょっと考えをまとめたいから、その話は、また今度にしてもいい？」と言って、話すタイミング自体を違う日にすることや、話自体を違う話に変えてみることもいいでしょう。時間をあけることで気持ちが落ちつくので、それから相手の話や自分の考えをまとめると、イライラしているときよりもスムーズに考えがまとまって話しやすくなると思います。

怒りを感じることは人間らしい大切な感情の一つです。怒りを感じなくなるのではなく、感情を外に出すときに、後で自分がつらい気持ちにならない方法を探していくことが大事です。今回紹介した方法を取り入れてみてもいいし、自分に合う他の方法を探すのもいいかもしれません。

また、人によっては、自分が怒る時ってどういう時なのかを気づくことや、どうしてそのことで怒りやいやな気持ちが出てくるのかを考えることも必要かもしれません。一人では思いつかない、ずっと悩んでいて困っている、そんな人はカウンセリングでお話してみて、自分の気持ちを外に出したり、考えたりしてみませんか？よかったら気軽に相談に来てみてくださいね。

心の相談室について

◆弥北中では、みなさんの学校生活をサポートするために、心の相談室を利用することができます。
◆みなさんが日ごろ困っていることや悩んでいることなどについて、スクールカウンセラーがお話を聴き、それについて２人で考えるところです。
◆カウンセリングは、相談者とカウンセラーが一緒につくり上げていくものでカウンセラーがアドバイスするとは限りません。自分の気持ちを振り返ったり、整理したりして、いろんなことを一緒に考えていきましょう。
◆相談に来た人とカウンセラーとの関係を大切にしたいので、担当制になります。カウンセラーは複数人いますが、基本的に、１人のカウンセラーが担当してお話を聞いていきます。
◆お話する内容は、友達のこと、家族のこと、勉強・進路・将来のこと、自分自身のことなど･･･何でも大丈夫です。身近な人にはちょっと話しにくいな、と思ったときなど、気軽に利用してくださいね。

場　　所：　１Ｆ 心の相談室
開室時間：　１０：００～１６：００
予約方法：　担任の先生、保健室の先生、もしくは直接カウンセラーに声をかけてください。
　　ひとりひとりのお話をしっかり聴きたいので、原則として予約制になっています。
開室日　：　月曜日（矢野）・火曜日（梶川）・水曜日（矢野）・木曜日（青木）・金曜日（梅山）
　　下のカレンダーの「色が塗ってある日」がカウンセラーの来校日です。

7月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

8月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

9月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

10月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

※このお便りは、HP にも掲載しているので、
必要な時はそちらもご確認ください。

保護者のみなさまへ
お子さまのことで気になること、困っていることなどがありましたら、お気軽にご相談ください。
予約方法：担任の先生にお話頂くか、お電話でお申し込みください。
（弥富北中学校：0567 - 65 - 4151）