

## ✿ スクールカウンセラーだより ✿ vol.6

こんにちは。朝晩は過ごしやすい気候となりましたが、日中はまだ暑いですね。

私たちは、様々な感情を抱きながら毎日生活していますが、ネガティブな感情は上手く処理することが難しいですね。今回は、ネガティブな感情の中でも「怒り」についてお話ししたいと思います。

### ☆「怒り」との向き合い方☆

「怒り」を忌み嫌う感情だと思う方は多いと思います。しかし、人が「怒り」を抱くことはごく自然なことであり、自分を知ることができる大切な感情でもあります。

「怒り」には、以下のような特徴があります。

#### ・「怒り」には、自分の「考え方のくせ」が関わる

「完璧じゃないとイライラする」「一つのことによってずっと怒っていることが多い」など、人は何かしら「考え方のくせ」をもっています。「考え方のくせ」が強すぎると、物事の見方が狭くなり、同じパターンで何回も怒ってしまいます。

#### ・「怒り」の背景には、別の感情が潜んでいる

「怒り」は比較的気付きやすい感情と言われていますが、「怒り」の背景には「期待に応えられないむなしさ」「裏切られた悲しさ」など、気付きにくい感情が潜んでいます。これらの感情がすっきりしないまま膨らむことで、「怒り」に繋がっているのです。

「怒り」と上手く向き合うには、まず「自分はどんな時によく怒るか?」「怒った背景にどんな気持ちがあるのか?」を考えることが大切です。その上で、「イラっとした時は水を飲んで落ち着こう」など、自分に合った対処方法を決めておくと、自分の「怒り」に振り回されにくくなります。

〈参考資料〉先生と子どもの「怒り」をコントロールする技術 佐藤恵子著 ナツメ社

### ☆相談について☆

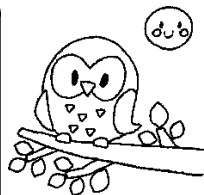
#### ＊相談日時＊

スクールカウンセラーは、毎週水曜日の10時半～16時半にいます。相談日時は以下の予定です。

10月	20日、27日	11月	10日、17日、24日
12月	1日、8日、15日、22日		

#### ＊相談方法＊

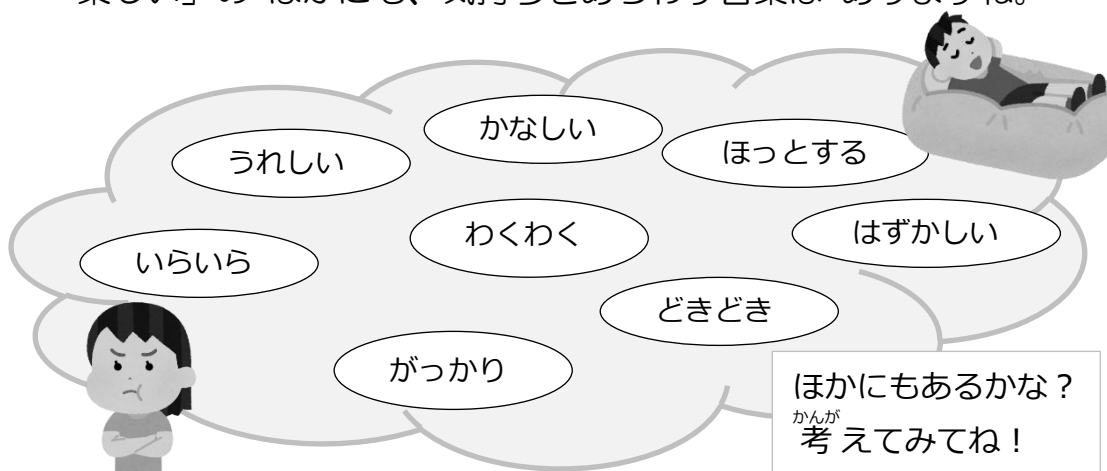
相談は基本的に、予約制になっています。相談を希望される場合は、担任の先生または教頭先生にご連絡ください。(TEL: 58-0119)



# スクールカウンセラーだよ!



こんにちは。みなさんは、学校で何をしている時が楽しいですか?  
「楽しい」のほかに、気持ちをあらわす言葉はありますか。



この中でも、「いらいら」は、ほうっておくと、どんどん大きくなり  
つかれてしまいます。

下<sup>した</sup>に書いてあることをすると、「いらいら」が大きくなりやすいです。

- ・しずかなところ<sup>い</sup>に行く
- ・先生や家族、友だちに<sup>はな</sup>話す
- ・水とうのお茶<sup>ちや</sup>をゆっくり飲む
- ・まどの外<sup>そと</sup>をぼーとながめる
- ・もくもくと絵<sup>え</sup>をかく
- ・体<sup>からだ</sup>をうごかす
- ・顔<sup>かお</sup>をあらう
- ・一人<sup>ひとり</sup>になる

※全部<sup>ぜんぶ</sup>やるのではなく、自分<sup>じぶん</sup>に合った方法<sup>ほうほう</sup>だけでいいですよ

※授業中<sup>じゅぎょうちゅう</sup>は、先生<sup>せんせい</sup>に言<sup>い</sup>ってからやろうね

「何<sup>なに</sup>をしても、いらいらがおさまらない」「先生や家族<sup>せんせい かぞく</sup>に、何<sup>なん</sup>て話<sup>はな</sup>せばいいかわからない」という時<sup>とき</sup>は、スクールカウンセラーに  
いつでも相談<sup>そうだん</sup>してね。

