

# 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よね。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」との向き合いかた★

「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、以下のようないくつかの特徴があります。

### ・「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ます

「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、「イラッ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★

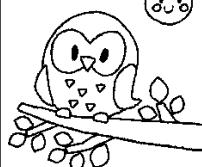
### \*相談日時\*

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。

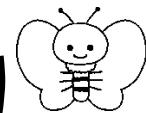
10月	20日、27日	11月	10日、17日、24日
12月	1日、8日、15日、22日		

### \*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)

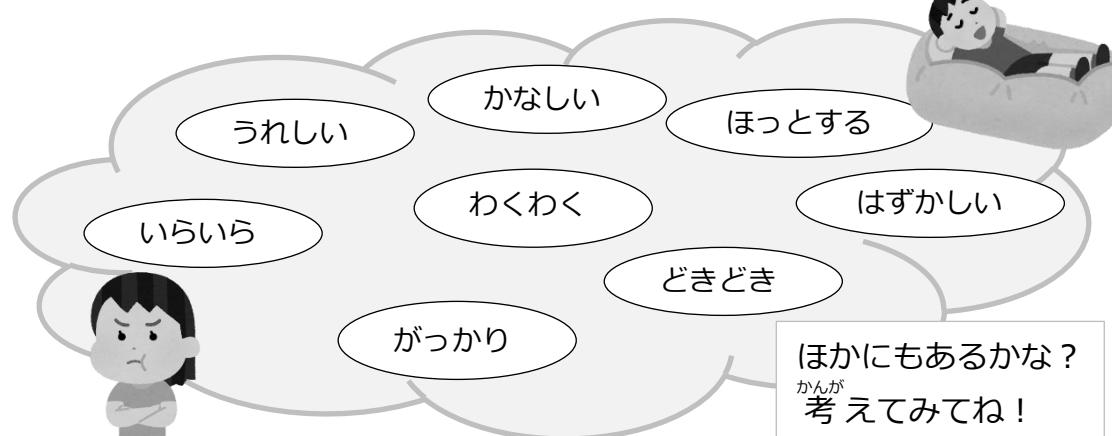


## スクールカウンセラーだより



こんにちは。みなさん、学校で何をしている時が楽しいですか？

「楽しい」のほかにも、気持ちをあらわす言葉はありますね。



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。

下に書いてあることをすると、「いらいら」が大きくなりにくいです。

- ・しづかなところに行く
- ・みず水とうのお茶をゆっくり飲む
- ・もくもくと絵をかく
- ・顔をあらう
- ・せんせい先生や家族、友だちに話す
- ・そとの外をぼーっとながめる
- ・からだ体をうごかす
- ・ひとり一人になる

※全部やるのではなく、自分に合った方法だけでいいですよ

※授業中は、先生に言ってからやろうね

「何をしても、いらいらがおさまらない」「先生や家族に、何て話せばいいかわからない」という時は、スクールカウンセラーにいつでも相談してね。

