

サポートだより



豊田市立竹村小学校
スクールカウンセラー通信
2022 年 10 月号

みなさんは、イライラしたり、カッしたり、^{おこ}怒ることはありますか。

^{おこ}怒ることって、^{わる}悪いことなのでしょうか。

^{おこ}怒ることは ^{わる}悪いことではありません。

^{いか}「怒り」は、^{にんげん}人間にとって ^{たいせつ}^{かんじょう}大切な感情の 1 つです。



^{たいせつ}^{かんじょう}大切な感情の 1 つですが、^{おこ}怒っても やってはいけないことが 3 つあります。

① ^{じぶん}自分を傷つけること

② ^{ひと}他人を傷つけること （^{おお}^{こえ}^だ大きな声を出したり、
^{ことば}^い言葉で言ったりするのもです）

③ ^{もの}物にあたること （^{もの}物をたたいたり、こわしたり など）

この 3 つは、どんなに^{おこ}怒っていても やってはいけないよ ！

イライラする^{きもち}気持ち や カッとなった^{きもち}気持ちは
どうしたらいいのかな？



イライラの解消法は、人それぞれです。



たとえば、

- ・ ゆっくり深呼吸する ・ その場でジャンプ ・ ねんどをこねる
- ・ 気持ちが落ち着くまで 一人になれる場所に行く
- ・ 冷たい水を飲む ・ 氷を食べる ・ 熱いお湯やお茶を飲む
- ・ クッションをギュッと抱きしめる ・ グーパーグーパーをゆっくり繰り返す
- ・ ストレッチをする（筋肉をほぐすとセロトニンというリラックス物質がでてきて
気持ちが安定すると言われています。）

などがあります。家ではできるけど、学校ではできないこともありますよね。

自分に合ったイライラ解消法が見つかるといいですね。

他にも良い方法があったら教えて下さいね。

♪ 怒った時に 自分の本当の気持ちを 相手に伝える方法は
また次回 お伝えしますね。

スクールカウンセラーの出勤日（相談の時間：10時35分～16時00分）

10月・・・ 4日(火)、11日(火)、18日(火)、25日(火)、

11月・・・ 1日(火)、8日(火)、15日(火)、22日(火)、29日(火)

児童のみなさんは、身近な先生に申し込んで下さい。

保護者の方は、担任または特別支援教育コーディネーター（教頭）までご連絡下さい。