

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

みんなさんは、イライラしたり、カッとしたたり、怒ることはありますか。

怒ることって、悪いことなのでしょうか。



怒ることは 悪いことではありません。

「怒り」は、人間にとって大切な感情の1つです。

大切な感情の1つですが、怒ってもやってはいけないことが3つあります。

① 自分を傷つけること

② 他人を傷つけること (大きな声を出したり、

言葉で言ったりするのもです)

③ 物にあたること (物をたたいたり、こわしたりなど)

この3つは、どんなに怒っていても やってはいけないよ！

イライラする気持ち や カッとなつた気持ちは
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
例えれば、

- ゆっくり深呼吸する
- 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
- クッションをギューッと抱きしめる
- 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。)
- その場でジャンプ
- 氷を食べる
- 熱いお湯やお茶を飲む
- グーパーグーパーをゆっくり繰り返す

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。

じぶん あ かいしょうほう
自分に合ったイライラ解消法がみつかるといいですね。

ほか よ ほうほう おし くだ
他にも良い方法があつ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。

ほごしゃかた たんにん とくべつしえんきょういく きょうとう れんらくくだ
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。