

カウンセラー室だより



3学期がスタート ～学年のまとめを～

新しい年になりました。気持ちも新たにスタートしましょう。3学期はまとめの学期であり、次のステップへの準備の学期でもあります。3年生は卒業まで日数もわずかになりました。残り少ない日々を有意義に過ごしましょう。

無財の七施 ～誰でもできる思いやり～

お金がなくても、周りの人に喜んでいただける方法があります。身近な奉仕や実践によって、自己を高めるとともに周りの人々の心を和ませることができます。無財の七施は心がけでできる施しです。

げんせ
眼施・・・やさしいまなざしで人に接する。

わがんせ
和顔施・・・にこやかな、笑顔で接する。

ごんじせ
言辞施・・・優しい言葉遣いで接する。

しんせ
身施・・・自分の体でできることで奉仕する。

しんせ
心施・・・他の人のために心をくばる。

しゅうさせ
床座施・・・電車やバスの席を譲る。



ほうじやせ
房舎施・・・自分の家を提供する。

12月朝礼で校長先生から、お礼の手紙が2つ紹介されました。電車の座席を譲ってくれた生徒、シルクホールから桐生駅まで道案内をしてくれた生徒。この2つの親切な行いは無財の七施ですね。すでに実践している、素晴らしい樹徳生です。



あたたかい言葉かけをしよう

友だちと話をするとき、あたたかい言葉かけに気をつけてみると、友だちとの会話が進みます。あたたかい言葉かけを心がけて、友だちの話をじっくり聴いてみよう。

①相手の気持ち
相手の様子や言葉から、相手の気持ちを受け止めて、言葉にする。
「つらそうだね」「残念だったね」「悲しかったね」「そうだったんだなあ」など

⇒

②自分の気持ち
相手に対する自分の気持ちを伝える。
「がんばってるよね」「心配してるんだ」「えらいなあ」

⇒

③肯定的な言葉
今後に向けて、肯定的な言葉を添える。
「今度～だといいね!」「無理しなくて大丈夫だよ」など

☆心配しんぱいなことがあるときは、家族かぞくや先生せんせい、スクールカウンセラーなどに相談そうだんしてください。

気持ちのコントロールをしてみよう

～セルフトークで イライラ感情のコントロール～

ちょっとした一言でイライラすることがありますね。そんなとき「3ステップのセルフトーク（心の声）」を使って、イライラ感情を上手にコントロールしましょう。

3ステップのセルフトーク（心の声）



ステップ①ストップ（赤）	待て待て落ち着け、深呼吸。
↓	自分を落ち着かせる言葉を唱える。「大丈夫」
ステップ②考えよう（黄）	どうすればよいか考える。一番良さそうな解決法を選ぶ。
↓	
ステップ③チャレンジ（青）	考えたことをやってみる。うまく行かなければ②にもどる。

<セルフトーク（心の声）>

心の中で自分自身に語りかけること。セルフトークを変えることで、ストレスにつながる認知を変えたり、つらい感情を和らげたりすることができます。

<練習>

A君は、夕食の後、家のリビングで、今日発売になつたばかりのマンガ本を読んでいます。もう少ししたら、お風呂に入ろうと思っていたところ、お母さんがやってきました。

お母さん：あんたはマンガ本ばかり読んで！お風呂のお湯が冷めちゃうでしょ！
その上、電気代がもったいないでしょ！

A君：うるさいなあ！分かっているよ！読み終わったら入るつもりだったのに！
もう、やる気なくした！！

このような経験は皆さんはありますか。イライラ感情をそのまま相手にぶつけると、言い合いになってしまいますね。そんなときには、セルフトーク（心の声）を使って、イライラ感情を上手にコントロールしましょう。

<このように話してみたら>

お母さん：あんたはマンガ本ばかり読んで！お風呂のお湯が冷めちゃうでしょ！
その上、電気代がもったいないでしょ！

A君：分かっているよ！読み終わったら入るつもりだったのに！

<セルフトーク（心の声）>

ステップ①ストップ（赤） （待て待て、落ち着け）」

ステップ②考えよう（黄） （マンガ本はもう少しで一区切りつく。お母さんを説得する方法を考えよう。）

ステップ③チャレンジ（青） （よし、この後すぐ入るつもりだったことを説得してみよう。）

A君：あと3ページ 読んだら入るからね。電気代の心配させてごめんなさい。