

# カウンセラー室だより



## 二学期 スタート <二学期の目標を考えよう>

夏休みも終わり、2学期がスタートしました。まだまだ残暑が厳しくリズムが戻らない人も多いかもしれません。季節柄体調をくずしやすいので、心身ともに気をつけてください。

日々の学校生活、友人関係、家庭、進路将来等、そんな気がかりがあるとき、誰かに話すだけで不思議と気持ちが軽くなったり、考えがはっきりしたりすることがあります。ぜひ気軽に相談してください。

### ○カウンセラー室の利用



時 間 : 8:30~16:30  
場 所 : 相談室(立志館1階 保健室隣)  
先生を通して直接でも大丈夫です。  
電話番号: 0277-45-2258

### ○気軽に相談してください

○スクールカウンセラー  
近藤千枝子 (月、木曜日)  
関口 眞純 (火、水曜日)  
武井 貞子 (金曜日)

### <怒りをコントロールしよう>

日常生活の中で思い通りにいかないために、イライラすることもあります。このイライラがたまると怒りの感情になります。怒りの感情では正常な判断ができなくなります。怒りが爆発する前に、怒りをコントロールできればよいです。怒りをコントロールすることをアンガーマネジメントといいます。

さて、どんな時に怒りを感じますか。(自分を知ろう)

(全然平気=0、ムツとする=1、イライラする=2、怒る=3、激怒する=4)

○自分が不得意なことを友達に言われた( 点) ○今やろうと思ったのに、親から「早く〇〇しなさい。」と言われた( 点) ○がんばったが、思うような結果が出なかった( 点) ○理由もないのに友達にからかわれた( 点) ○やることがありすぎて時間が足りない( 点) ○楽しみにしていた予定が急に変更、行けなくなった( 点) ○理由もないのに、一方的に怒られた( 点)  
イライラすることは悪いことではありませんが、ためておくのは良いことではありません。なぜかという、そんな感情が溜まるとバクハツしてしまうからです。少しずつ適切に発散することが必要です。

## アンガーマネジメントの方法 ～やってみよう～

### A 深呼吸する。

まずは落ち着いて・・・  
大きく息をはいて吸って



### B 6秒数える

(怒りのピークは6秒)  
ゆっくり数えよう  
(0.1.2.3.4.5.6)



怒りは6秒でおさまる。

### C 自分の怒りを整理する。

困った。悔しい。  
悲しい。つらい。  
悪口を言うな。  
仲間外れにするな。  
意見を聞いてくれ。

### D 怒りがわいた時に言うセリフを決めておく

「だいじょうぶ」  
「おちつけ」  
「別の見方はないか」  
「何か方法はないか」



### E 解決法を考える。

冷静に、現在の状況を  
考え、どうしたいのか、  
解決策をいろいろ考える。

### F 怒りを点数化してみる。

現在の怒りは60点

### G 怒りを爆発させると、 どうなるか考える。

人間関係は悪くなる。  
けんかするとまずいな。  
人から変に思われるの  
もイヤだな。

### H その場から離れる。

トイレに行く。  
カウンセラー室へ  
行く。

### I 相談する。

怒りを我慢しないで、自分を  
守るために相談をする。  
(家族、友だち、先生、カウンセラーなど)

### J 自分の思考法を見直す。

考え方にくせがあるか。  
「完璧であるべき」  
「失敗はだめ」など、考え  
方が狭くなっていないか  
考えてみる。

## <怒りを整理して、解決策を見つけよう>

- ・自分がされたことで感じる怒り・・・「悪口」「無視」「仲間外れ」・・・いじめは絶対に許されることではありません。我慢しないで相談してください。
- ・他の人に対して感じる怒り・・・「あの人は態度が悪い」、「自分の思うようにしてくれない」など、他の人を変えようとするのは難しいものです。自分の考え方を見直してみたり、誰かに相談したりしましょう。