

# スクールカウンセラーだより

皆さん、こんにちは。スクールカウンセラーの鳥本です。もうすぐ2024年も終わりですね。今年はどうな一年でしたか？楽しい出来事がありましたか？来年も、皆さんにとってよい一年になることを願っています。

今日は、人間の持つ感情のひとつである「怒り」についてお話しします。皆さんは生活の中で、なにかに対してイライラしたり、怒ったりしてしまうことはありませんか？

人間は誰でも怒りという感情を持っています。怒りそのものは悪いものではありませんが、怒りが強すぎることによって、自分や相手、物を傷つけてしまうこともあります。その結果、人間関係が悪くなってしまうこともあるでしょう。

では、どうすれば怒りとうまく付き合っていけるのでしょうか。大切なのは、くやしさをあまりドカン！と怒りを爆発させるのではなく、じぶんの気持ちについて落ちついて考えてみることです。



また、怒りのピークは6秒と言われています。つまり、怒りが爆発しそうになったとしても、6秒間がまんすれば、少し落ちつく可能性があります。6秒の過ごし方として、例えば下に書いてあるような方法があります。

- ① ところのなかで数をかぞえてみる 「1, 2, 3, 4・・・」
- ② ところのなかで自分に「ストップ！」と声をかける
- ③ 歌を歌ってみる
- ④ 手のひらに文字をかく
- ⑤ 深呼吸する（息をゆっくり吸ってゆっくり吐く）



ぜひ、いちど試してみてください。普段から、ストレスをためこまないように、自分の気持ちについて誰かに話すことも大切です。なやみや困りごとがある人は、ひとりで抱え込まず、周りの人やスクールカウンセラーに相談してくださいね。

# スクールカウンセラーの利用について

## 保護者の皆様へ

カウンセリングは保護者の方のみでのご利用も可能です。お子さんの学校生活のこと、日常生活のこと、保護者の方自身の悩みで相談先がないときなど、どんなことでも構いません。子どもたちが笑顔で学校生活を送れるように、スクールカウンセラーとして心身の健康をサポートしていきます。どうぞよろしくお願いいたします。スクールカウンセラーは日進市立南小学校、東小学校、梨の木小学校を兼務しています。週によって来校する学校が異なっています。他の学校の来校日に相談することも可能となっていますので、教頭先生にご相談ください。

\*相談は予約制です。教頭先生に希望の日にちと時間を伝えてください。  
(予約先 南小学校 教頭 0561-73-1320)

\*相談時間は基本 40 分とさせていただきます。  
\*急な変更がある場合があります。

### 【令和 7 年 1 月、2 月、3 月の来校日】

1月10日(梨の木小学校) 1月17日(東小学校) 1月24日(南小学校)  
1月31日(梨の木小学校)

2月7日(東小学校) 2月14日(南小学校) 2月21日(梨の木小学校)  
2月28日(南小学校)

### 【相談時間枠】

各学校の教頭先生にご確認ください。

(予約先 南小学校 教頭 春山 芳実 0561-73-1320)