

# スクールカウンセラーだより

第6号

玄海中学校 スクールカウンセラー 三宅千穂

みなさんの制服も冬服に変わり、季節の変化を感じています。秋晴れのさわやかな日もあれば、少し寒く感じる日もありますね。休日には様々な行事もあり、疲れもあるかと思えます。この時期、イライラしやすいこともあるかもしれません。

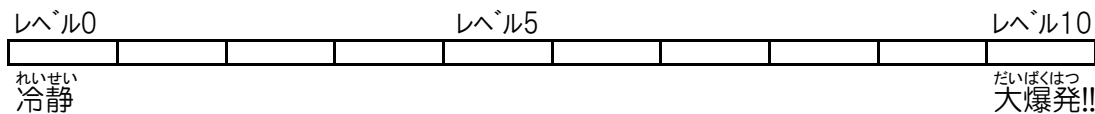
そこで、今回のテーマは「怒りのコントロール」についてです。「怒り」は人間が本能的に備える大事な感情です。抑え込んでしまうのは不健康ですし、だからと言って不適切に表出するとトラブルになってしまいます。自分の中でうまくコントロールできる方法を知っておくことは大切です。以下にその方法を少し紹介しますのでやってみてくださいね。



## 1. 最近、むかついた、頭にきた、腹が立ったということがありましたか？

どんなことでしたか？ 思い浮かべてみてください。

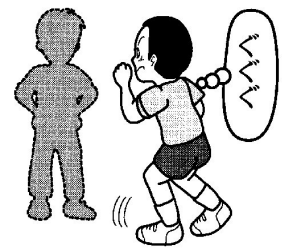
## 2. 最高にカッカした状態を10、普通の状態を0としたら、その怒りはどのくらいでしたか？



## 3. これは怒りをコントロールする方法です。どれくらいできそうですか？ できそうな度合いに

○をつけてみてください。

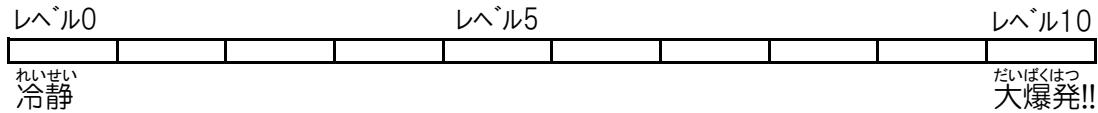
怒りのコントロール法	できそうな度合い		
自分が今怒りの感情を持っている事に気づく 例：「私はキレかかっている」	今すぐ 1人で	練習 すれば	絶対 △り
相手と1~2m離れてみる (イメージしてみよう)	今すぐ 1人で	練習 すれば	絶対 △り
深呼吸を2~3回する (最低でも1回は深呼吸しよう)	今すぐ 1人で	練習 すれば	絶対 △り
「1つ」「2つ」と1~5まで心の中で数える (最悪でも3までは数えよう)	今すぐ 1人で	練習 すれば	絶対 △り
「落ち着いて」「私は怒りをコントロールできる」と心の中で言い聞かせる	今すぐ 1人で	練習 すれば	絶対 △り
落ち着いた自分を取り戻したら、次の行動を考える	今すぐ 1人で	練習 すれば	絶対 △り



#### 4. レッツロールプレイ！

1で思い浮かべた腹が立った時のことを思いだしてください。そして「怒りのコントロール法」を使ってみましょう。

#### 5. 「怒りのコントロール法」をためした時の怒りレベルはいくつでしたか？



#### 6. レッツチャレンジ！いよいよ明日から怒りのコントロール法を使ってみましょう。

急に完璧にできるものではありませんが、何事も練習、練習。うまく使えたら教えてくださいね。もしうまく使えないことがあっても教えてください。どうしたらいいか一緒に考えましょう。カウンセリングルームでは、行動や感情のコントロールについても一緒に考えたり、練習をしていくことができます。

引用文献:川村茂雄編「ワークシートによる教室復帰エクササイズ」 図書文化社

### \*\*\* カウンセリングルーム利用の仕方 \*\*\*

●基本的には予約が必要です。  
担任の先生、保健室の田志先生に「カウンセラーと話がしてみたい」と伝えて、予約してもらうことができます。  
(その時には相談したい内容を言う必要はありません)

#### 保護者のみなさまへ

子ども達の様々な悩み(勉強、友達、気になる行動など)や子育ての不安、対応の仕方など保護者の方々の気がかりなことも、お聴きしながら一緒に考えます。  
担任を通してご予約いただくか、カウンセラー来校予定日の前日までに電話にてご予約くださるとスムーズに相談をお受けすることができます。

玄海中学校代表電話 0940-62-0135

#### ●相談できる日

	午前 9:00~12:00	午後 13:00~17:00
11/6(水)	○	
11/18(月)	○	
11/25(月)		○
12/2(月)	○	
12/9(月)		○
12/16(月)	○	
12/24(火)		○

