

令和8年6月

NO.3

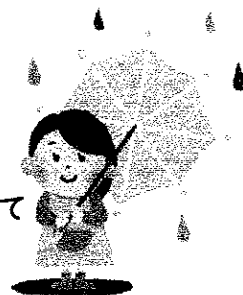
相談室だより

西 東 京 市 立 青 嵐 中 学 校

梅雨の時期になりました。ジメジメした日が続くと気持ちが沈んでしまいますね。
ちょっとしたことでイライラしてしまい、家族や友だちに嫌な言葉を発してしまう…なんてことはありませんか？

怒りの感情に振り回されて家族や友だちに暴言をはいてしまうと、人間関係が悪くなってしまいます。また、自分の発言に後悔し、自分のことが嫌になってしまうこともあります。

今回は、カッとなって他人や自分のことを傷つけないよう、『^{しょうどう}衝動のコントロール』を紹介します。



～ アンガーマネジメントの第一歩！^{しょうどう}衝動のコントロール ～

☆6秒ルール

とても有名な方法です。瞬間的な怒りは6秒たつと少し落ち着くと言われています。
イラっとしたら頭の中で「6秒」数えてください。

☆その場を離れる

6秒たって気持ちが落ち着いたとしても、相手が近くにいると再びイライラしてしまう可能性が高いので、「トイレに行く」「水を飲みに行く」などして、その場から離れましょう。



☆自分の「怒りの温度」を意識する



「今、自分がどのくらい怒っているのか」と自分に問いかけます。
怒りの温度を考えることで客観的に見ることができ、冷静になることができます。

怒りの感情は悪いものではありません。怒りがあるからこそ、人はそれをエネルギーにして困難を乗り越えようとすることができます。だからこそ、怒りの感情を上手にコントロールできるように意識してほしいと思います。

【相談室の紹介】

場所 1階 保健室のとなり

曜日 水曜日

時間 午前9時半～午後5時半まで

利用方法

【生徒のみなさん】

直接相談室に来てくれても良いですが、面談中だとお話できません。予約をとってもらうとゆっくりお話することができます。

相談室の前に、**面談予約票とポスト**がありますので、面談希望日時を記入してポストに入れてください。面談日時を調整して、お返事をお渡しします。

また、話しやすい先生に「相談室に行きたい」と言ってくれても良いです。

【保護者のみなさま】

相談をご希望の方は、電話でご予約ください。

青嵐中学校職員室 042-422-3615

相談室直通電話 042-423-6297

※相談室直通電話はスクールカウンセラーが相談室に居る時しか応答できません。
メッセージを残していただければ対応いたします。



開室日



【6月】 10日、17日、24日

【7月】 1日、8日、15日

