

相談室だより

西 東 京 市 立 青 嵐 中 学 校

1学期が終わりますね。みなさん、本当にお疲れ様でした。夏休みと言っても、部活や習い事で忙しい人がたくさんいると思います。宿題も大変ですよね…。

それでも、『夏休み』は普段より心に余裕をもって生活できる期間です。いつもがんばっている自分をほめてあげて、心も身体もゆっくり休む時間を作ってください！



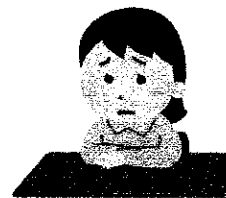
さて、前号ではアンガーマネジメントの第一歩として『^{しょうどう}衝動のコントロール』を紹介しました。
イラっとした時に6秒待つのは、「怒り」を爆発させることを防ぐためです。今回は、「怒り」を感じて6秒経過した後のステップとして、『思考のコントロール』と『行動のコントロール』を紹介します。

☆『^{しこう}思考のコントロール』

⇒「怒り」を感じた言動が「許せる」か「許せないか」を客観的に考えます。

イラっとした瞬間は「許せない」と思うことも、少し落ち着いてから考えると「このくらいは仕方ないか」と思えることも多々あります。

『こうあるべき』という自分の思考をゆるめて、相手と自分の違いを認めることを意識しましょう。



☆『行動のコントロール』

⇒「怒り」を感じた状況が、「自分の力で変えられるかどうか」「自分にとって重要かどうか」を考えます。例えば、急な雨でイライラしても自分の力で天気を変えることはできません。その場合は「仕方ない」と受け入れるしかありません。

一方、家族や友だちとの会話でイラっとした時に、「変えられるかもしれない」と判断した場合は行動にうつしましょう。その際、怒りの感情のままに行動するのではなく、以下のような行動を心がけてみましょう。

例) ・すぐに言い返さず、「今日はここまでにして、また今度話しましょう」と言って区切る。

・声量を意識的に下げ、ゆっくり話す。

・メールなどはすぐに返信せず、時間をおいて読み直してから送信する。

・相手を一方的に責めるのではなく、『私はこう思う』と自分を主語しにして伝える。

怒りの感情をなくすのではなく、「必要なときは上手に怒り、不要なときは怒らないで済むようにする」ことが大切です。とても難しいことですが、まずは意識して生活できると良いですね。

みなさん、すてきな夏休みをお過ごしください!! 2学期もよろしくお願いします。



【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



【8月】 開室日はありません

【9月】 2日、9日、16日、30日

