

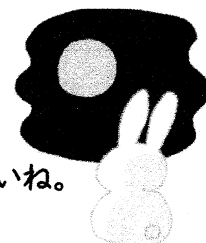
令和7年9月

NO.5

西 東 京 市 立 青 嵐 中 学 校

相談室だより

2学期がスタートしました。みなさん、充実した夏休みを過ごすことができましたか？
まだまだ暑い日が続いていますね。「2学期がんばりたい!」と思うことは素晴らしいですが、
張り切りすぎると心も身体も疲れてしまいます。どうか、少しずつギアを上げていってくださいね。



さて、今回は【感情の点数化】を紹介します。

喜び、悲しみ、怒り、驚き・・・など、私たちは常にさまざまな感情を体験しながら生活しています。
感情は、何かの出来事に対して自然に出てくるものです。
怒ろうと思って怒ったり、悲しもうと思って悲しむわけではありませんよね。

また、感情の強さは一定ではありません。ものすごく怒る時もあれば、ほんの少しイライラすることもあります。出来事によって感情の強さは変わってきます。

自分の感情を上手にコントロールしたいと思っても、なかなかうまくいきません。

そこで、感情に点数をつけてみることで、自分の感情を客観的に見ることができるようになります。

これは、怒りの感情とうまくつき合うためのトレーニング(アンガーマネジメント)でも使われます。

「イライラする気持ちがおさまらない」「不安な気持ちが大きくなっている」
など、感情に振り回されてしまっているときは、その感情に点数をつけてみましょう。



【感情の点数化】

☆何に対して? 例)「家族とケンカしてしまった」「テスト勉強がはかどらない」

☆どんな感情? 例)「イライラ」「おちこみ」

☆その感情は、1～10のうち、どのくらい?

自分の気持ちを客観的に見るができるようになると、その出来事に対して落ち着いて対応できるようになり、感情のコントロールをするのに役立ちます。ぜひ試してみてください。



【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6時まで

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。

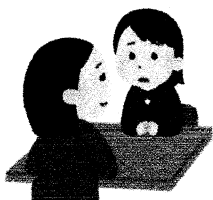
青嵐中学校職員室 042-422-3615

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



【9月】3日、10日、17日、24日

【10月】1日、8日、15日、22日、29日

