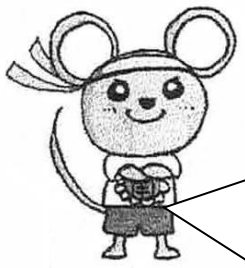
南中学校さわやか相談室だより

６月に入り、梅雨入りのニュースが流れてきました。今年の梅雨入りは、例年より遅くなりそうだとの予報です。梅雨の時期は、じめじめしていてなんとなく気分が晴れなかったり、イライラして怒りっぽくなることが増えるかもしれません。皆さんは、そんな時どうしていますか。イライラしないようになりたい人は、アンガーマネジメントを学んでみましょう。怒ってはいけないということではありません。怒る必要がある事と、必要がない事の線引きができるようになる事が目標です。八つ当たりをして、後悔や失敗をしないように怒りをコントロールする技術を身につけましょう。怒り自体は自然な感情で誰もがもっているものですが、中には、問題となる怒りがあります。例えば



～問題となる４つの怒りの特徴～

① 強度が高い・・・少しの事でも急に怒る
② 持続性がある・・・いつまでも引きずっている
③ 頻度が高い・・・一日中イライラしている
④ 攻撃性がある・・・自分や他人に向かう、物に向かう
あてはまるものはありますか？周りにいますか？どの程度なのか点数をつけてみましょう。

ちょっと
注意が必要です

上記の４つに当てはまらなくても、最近どんなことで怒りましたか。実際にアンガーログをつけてみましょう。日時・場所、出来事、思ったこと、相手にしてほしかったこと、自分の言動、結果、怒りの強さなどを直感的に記録してみてください。そして怒りの原因である「べき」を見つけてください。「べき」とは、～するべき、～するべきではないの「べき」です。自分の怒りのパターンを知る事で対策が立てやすくなります。他にも怒りの対処法として、カウントバック(数を大きい方から数えていく)、ストップシンキング(考えることをやめる)、グラウンディング(目の前にあるものに集中する)、コーピングマンダラ(大丈夫、どうってことないと呟いてみる)、タイムアウト(いったん離れる)などがあります。自分に合った方法を見つけてください。

《さわやか相談室利用案内》

●開室時間　　月・金　　９：００～１５：００
　　火・水・木　　９：００～１６：００
　　(時間は変更になる場合があります)

●利用できる方　　南中学校の生徒・保護者
　　舟戸小学校、本町小学校の児童・保護者

●電話番号　　０４８－２２２－３５４１(直通)

○スクールカウンセラー　櫻井　由史（隔週の火曜日　（１０：００～１５：５０）
　☆1 学期来校日：　6/11(火)・6/25(火)・7/9(火)
　☆スクールカウンセラー面談、来室相談をご希望の方は、事前にご連絡をお願いします。
　○すこやか相談員　　石黒　智子
　○サポート相談員　　松村　順子