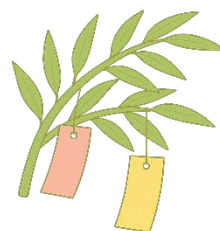


スクールカウンセラーだより



■はじめに：^{こかげ}木陰でほっとする時間

7月の強い日差しの中、^{こかげ}木陰を見つけたり、涼しい場所に入ったりすると、ホッとしますよね。私たちの心にも、そんな「ひと息つける木陰」のような時間が必要かもしれません。

勉強や部活動などに追われた一学期も、まもなく一区切りです。心を休ませるために、ほんの5分でも、自分が少しホッとできる静かな時間（木陰タイム）をつくってみませんか？

■心理学のヒント：怒りは「^{にじ}二次感情」

心理学では、怒りは「二次感情（2番目に生まれる感情）」と考えられています。実は、怒りの前には、別の「一次感情（本音）」が隠れていることがあります。

たとえば、

例1：友だちの言葉にムカつく → 本当は「悲しかった」

例2：連絡が来なくてムカつく → 本当は「不安だった」

イラッとしたときは、「本当の気持ちは何だろう？」と考えてみてください。そして、「これは不安かもしれない」のように感情を言葉にしてみましょう。自分の本音に気づくだけで、怒りの炎はすーっと小さくなっていくことがあります。

【今月のリフレーミング】

- ・「計画通りにできない」→「状況に合わせて柔軟に動いている、目標が高い」
- ・「一人が好き」→「自分の時間を大切にできる、自分の軸を持っている」

【相談室の案内】 〇月〇日(〇)、〇月〇日(〇) 〇〇:〇〇～〇〇:〇〇

予約方法：担任または保健室の先生に、希望を伝えてください。

■怒りのピークをやり過ごす方法

相手に怒りをぶつけると、相手だけでなく自分自身も傷つくことがあります。怒りのピークをやり過ごす方法をご紹介します。

① 数をかぞえる

相手から目を外し、「100 から 7 ^{はず}つつ引く」など少し頭を使う数え方をします。93、86、79、72、…。

② その場から離れる

「ごめん、トイレ」「ちょっと離れる」と言って、その場から離れてみます。一旦距離を置くことで、冷静さを取り戻しやすくなります。

③ 水をゆっくり飲む

コップ一杯分の水をゆっくり飲みます。体をクールダウンさせると、心も落ち着きやすくなります。

④ 深呼吸する

鼻から4秒かけて吸^すって、口から8秒かけて吐^はき切ります。ゆっくりと呼吸することで、気持ちを落ち着かせやすくなります。

⑤ いまの怒りを数字にする

10点を「人生最大の怒り」として、今の怒りが何点か考えてみます。自分の気持ちを少し客観視でき、冷静さを取り戻しやすくなります。



■カウンセラーからの一言

イライラしたり、腹が立ったりすることは、自然なことです。大切なのは、怒りをぶつけるのではなく、気持ちを落ち着けてから、「本当はどうしてほしかったのか」を伝えることかもしれません。

イライラが続いたり、気持ちが整理できなかつたりするときは、誰かに話すことが助けになります。相談できる場所があることも、覚えておいてください。