

スクールカウンセラーだより

令和6年9月17日

調布市立第四中学校
スクールカウンセラー
千早 寿里
池田 花

長かった夏休みも終わり、朝夕の風の涼しさに秋の気配を感じる季節になりました。今年は猛暑や台風、大雨など厳しい気候の変化に悩まされる夏でもありました。皆さんはどんな夏休みを過ごしましたか。勉強やスポーツ、日頃やってみたかったことなどに挑戦した人も多いかも知れません。

9月という秋の入り口では、夏のあいだ暑さと闘った身体の疲れが出ることもありますし、生活リズムの変化が心や身体へのストレス要因になりやすい時期でもあります。いきなり大きな目標を立てるのではなく、自分のペースで少しずつ普段のリズムに戻していきましょう。

相談室では、随時相談を受け付けています。基本的に1階の相談室で行います。開いているのは、休み時間、昼休み、放課後です。気軽に話に来てください。予約方法については、スクールカウンセラーだより4月号（HP>本校の特色>教育相談）か相談室前の掲示をご覧ください。



※詳しいスクールカウンセラーの予定を知りたい時には、保健室や職員室の先生方に聞か、スクールカウンセラーが来ている日に直接相談室に確認に来てください。

◎2学期の相談室開室予定日（基本的に、池田が火曜日、千早が金曜日来ています。）

	9月	10月
池田（火）	3日 10日 17日 24日	1日 8日 15日 22日 29日
千早（金）	6日 20日 27日	4日 11日 18日 25日

◎ 保護者の皆様へ

スクールカウンセラーは、保護者からのご相談もお受けしております。なお、相談室直通電話は、留守番電話になります。連絡先を残していただければ、次の勤務日に折り返しご連絡します。ただし、勤務日程等の関係で、すぐにご連絡ができないこともありますので、急ぎの場合には学校へご連絡ください。

〔相談室直通電話：03-3308-2531 第四中学校：03-3308-1175〕

もやもや・イライラ・ムカつく～をコントロールできる？！

① 「怒り」も自分を守る大切な感情です。

人にいやなことを言われたり、されたりすると私たちには「怒り」の気持ちがわいてきます。相手に仕返しをしたくなったことや、逆に我慢しすぎて爆発してしまった経験はありませんか。怒りの気持ちは無かったことにはできないけれど、工夫することでコントロールできる場合があります。

② イラッとしたら6秒待つ！

怒りは6秒待つと少しだけ収まると言われています。その間に、深呼吸をする・頭の中で数をかぞえる・「ストップ」と自分に声かけるなどの「時間かせぎ」をしてクールダウンしましょう。

③ 怒りの大きさを数字や目盛りに変えるくせを身につけよう！

怒りのレベルは毎回違うはずですね。怒りの強さを数字（レベル1～10）で表すことに慣れると、むやみに感情に振り回される行動が自然と少なくなり、友だちとのトラブル防止になります。

④ 安心できる友だちや大人に聴いてもらおう。

怒りの感情の裏には、「悔しさ」「寂しさ」「悲しみ」など複雑な感情が隠れています。誰かに聴いてもらうことで大切な感情に気づくことができるので、自分自身の心の成長に繋がります。