

第8号

相談室だより



令和5年12月
調布市立神代中学校
校長 生野まゆみ
スクールカウンセラー
齋藤真理子 矢吹麻理奈

早いもので、今年も残り1ヶ月をきりました。どのような1年でしたか？友だちや家族と語り合うのもいいですね。3年生は受験に向けてそれぞれの冬休みを過ごすことと思いますが、がんばることとリフレッシュすることのバランスをとって体調に気をつけて過ごしてくださいね。

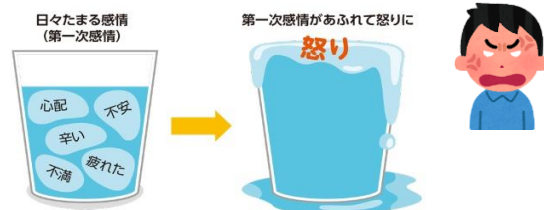
◇怒りの裏側にあるものは…

「怒り」といってもイライラするものから瞬間的に爆発してしまいそうになるものまで様々ですが、みなさんはどのようなイメージを持っていますか？漠然と悪いもの、人を不愉快にさせるもの、あらわにしていけないもの…など、ネガティブなイメージを持っている人も多いのではないのでしょうか。しかし、実は怒りの裏側にある“本当の気持ち”を私たちに教えてくれる大切な感情なのです。

怒りは第二次感情と言われます。たとえば心の中にコップがあるとします。そのコップの中に、苦しみ、悲しみ、悔しさ、寂しさ、辛さ、不安、不満、焦りなどといった感情（第一次感情）がたまっていくと、次第にコップからあふれ出して怒りの感情へと変化します。あふれ出た怒りは、その性質上、自分や他者にとって分かりやすく気づかれやすいのですが、コップの中にたまっていく第一次感情は気づかれにくいことが多いです。また、コップの大きさは人それぞれ違います。コップに余裕がある時にはイライラすることは少ないですが、余裕がないとちょっとしたことでイライラしたり、爆発したりしてしまいます。

怒りは適切に処理されないと、対人関係に支障をきたしたり、自分を追い詰めてしまったりすることがあります。怒りの裏側にある自分の本当の気持ち（第一次感情）に気づき寄り添うことができれば、怒りを爆発させずに済むことも多いです。

相談室では、みなさんの怒りの裏側にある本当の気持ちに寄り添いながら、怒りをコントロールする方法（アンガーマネジメント）を一緒に考えます。怒りが大きくなって爆発する前に相談室をのぞいてみてくださいね。



♪12、1月の開室予定♪

<火曜日 (SC 齋藤)>

12月：5日、12日、19日

1月：16日、23日、30日

<金曜日 (SC 矢吹)>

12月：1日、8日、15日、22日

1月：12日、19日、26日

☆生徒のみなさんは昼休みと放課後に予約、相談できます。相談室は2階、事務室の並びにあります。

保護者のみなさまへ



保護者のみなさまとのお相談の中で、自身の感情のコントロールが難しい…という話になることがよくあります。お子さまのことを大事に思うからこそその悩み、苦しみではないのでしょうか？相談室でも一緒に向き合っていけたらと思っています。

相談室直通話：042-482-0184

神代中学校：042-482-0171

*担任・養護教諭を通じて申し込みをすることもできます。