

スクールカウンセラー便り 3月号



3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。3月はクラスのメンバーで過ごす最後の月ですね。お別れの季節は心身のバランスを崩しやすいので様子を見て動いてください。

さて、カッとになって失敗した、あるいは、怒りを抑え込んで身体に不快なモヤモヤが居座り続けた経験をお持ちですか？先日のスクールカウンセラーの勉強会で「アンガーマネジメント」の重要性が取り上げられていました。簡単にご紹介いたします。怒りは悪いものではなく、意欲や主張につながるものでもあります。怒りは複雑です。怒りの内側には、「悲しみ」「寂しさ」「恥をかいた痛み」「わかってもらえない不安」「拒否された傷つき」など大事な気持ちが隠れています。①内側の気持ちを伝えられるか；②抑え込んで心身の苦しみになるか；③周りにまき散らして、孤立するか；「怒り」の扱い次第で変わってきます。

まず、激しい怒りを感じたら6秒数えましょう。考え、判断する大脳新皮質の前頭葉が動き出すまで約6秒かかるそうです。6秒待てたら爆発を抑えられます。次に、動き出した前頭葉で、怒りの正体を探しましょう。あなたの「こうあるべき」は、相手の「こうあるべき」と違います。“わかってくれない怒り”を“違うと気づく”ために、距離を取りましょう。できれば、「一人で考えたい」とその場から離れましょう。一人になって、怒声や暴力、相手の非を並べ立てて追い詰めることが必要かどうか、たとえ一次的に相手が動いても、後の関係が悪化してはいないか、想像しましょう。「〇〇すべきだ」の代わりに、I=私メッセージで「私は〇〇が心配です」「私はあなた〇〇をしてほしい」と伝えましょう。

その話は百万回聞いたが役に立たない！と思った方、数回実践してみましよう。6秒数える練習と深呼吸の練習だけでも、爆発の回数は減ります。 細野 SC

①6月より **web 予約に移行**しています。詳細は 2025 年 5 月 28 日の BLEND 発信をご参照ください。

②開室時間は、水曜日、11:00-18:00 です。ご希望の時間帯をおっしゃってください。また、「**対面**」「**電話**」「**ZOOM**」のうち、**ご希望の相談の種類を必ずお伝えください**。

【対面による相談】 50 分まで

相談室の場所は道しるべ3階にあります。予約時に、ご確認ください。感染予防の観点からご家庭での検温、マスクの着用、入室前、退室後の手洗いをお願い致します。

【電話での相談】 30 分まで(事務局の電話受け付けは17時までとなります。)

予約時刻になりましたら、事務局へお電話ください。相談室へ転送されます。

【Zoom での相談】40 分まで 40 分になりますと自動的に ZOOM の接続が切れます。

事務局からお伝えしますアドレスに、メールをください。

メールには、お名前、学年、クラス、申込み時に職員よりお伝えしました相談予約日時を書いてください。

当日までに Zoom の招待メールを送ります。予約時刻になりましたら、Zoom にお入りください。