

中島小学校 スクールカウンセラーだより



令和7年6月 (No. 2) スクールカウンセラー 北山 雅実 池田 弘子

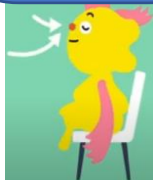
早いもので、1学期も後半戦ですね。運動会ご苦労様でした。廊下に飾られたおたよりや写真から、ぐんと心も成長した様子がわかります。みなさん一人ひとりが自分の役割をはたし、やりきった笑顔を見ていると、こちらまでうれしい気持ちになります。みなさん一人ひとりが「中島小になくてはならないヒーロー」だなあと感じています。

心の健康と成長 ～怒りをコントロールして良い人間関係作り～

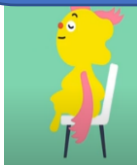
6月に入り、むし暑くなったり寒くなったりして、体調が整いにくいですね。体調が悪くなると、心も不安になったり、いらいらしたりします。私たちは、「うれしい」「楽しい」「悲しい」「うらやましい」「不安」「くやしい」「怒り」などの様々な感情をいだいて日々生きています。「怒り」の気持ちが発生するのは当たり前で、生きていくうえで大事な気持ちです。しかし、怒りが長く続いてしまったり、大きすぎたりすると、心の病気になるってしまったり、周りの人との人間関係も悪くなってしまいます。怒りの気持ちをコントロールして、上手に伝えられると、とてもさわやかに生活できます。ぜひ、次の①～④の自分に合った方法をためしてみてください。いくつか組み合わせると、なお効果的だと言われています。

- ① 強い怒りは6秒しか続かないよ。10秒呼吸法をして待とう。 ② 怒りの底にある理由や気持ちを考えよう。


1 2 3 すう



4 5 止める

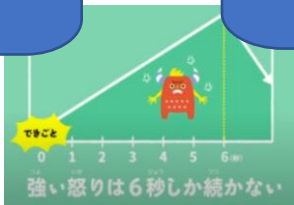


6 7 8 9 10 はく



リラックスしてすわる
鼻から大きくすう
おなかをぷくっとカエルの
ようにふくらます

ゆっくり口から長くはく
悪いものをはきだすかんじ
自分のはく音をききながら



強い怒りは6秒しか続かない



- ③ 気持ちを相手に伝えよう。

(1) 「どうして〇〇っていうの？」
(2) ぼくは(わたしは) 〇〇っていわれて、
いやなきもちになったよ。

- ④ 周りの人にも手伝ってもらおう。

だいじょうぶ だいじょうぶ
気にしない 気にしない
落ちつけ 落ちつけ
しんこきゅうしんこきゅう



- ⑤ どうしてもだめな時はクールダウン 落ち着く場所を決めておこう。