

中島小学校 スクールカウンセラーだより



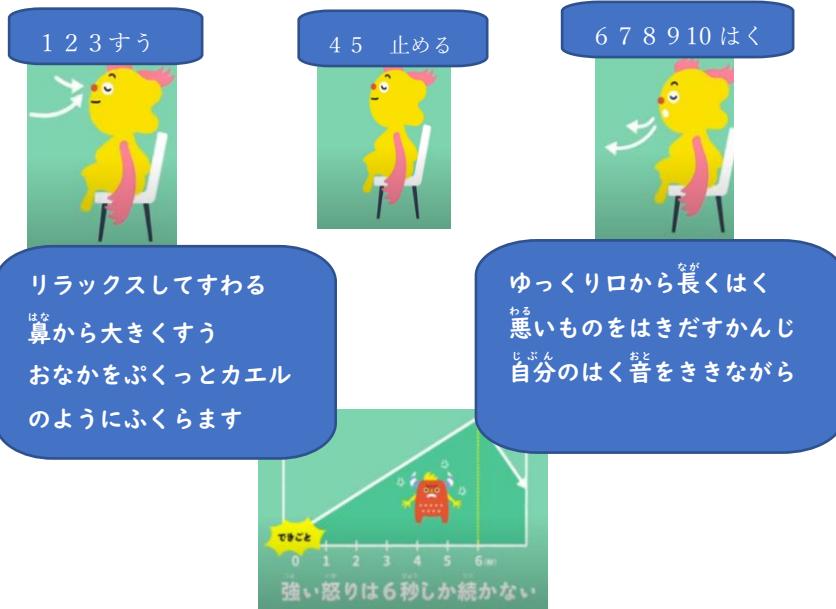
令和7年6月 (No. 2) スクールカウンセラー 北山 雅実 きたやま まさみ いけだ ひろこ 池田 弘子

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、いろいろ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、怒りが長く続いたら、大きすぎたりすると、心の病気になってしまったり、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。



- 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 どうしてもダメな時はクールダウン 落ち着く場所を決めておこう。

