



●イライラと上手につきあおう

『スクールカウンセラーだより 1月』の腹式呼吸、おすすめです。



思い通りにならなくてイライラしたり、いやな言い方をされてムツとしたり…。「怒り」は誰のころにもあるものです。ただ、振り回されてしまうと毎日が楽しくなくなって、疲れてしまいます。上手につきあうにはどうしたらいいのでしょうか？

考え方を広げよう

廊下で走ってきたAさんにぶつかった



いつもとは違う考え方や見方に目を向けてみよう。「そんなに怒ることじゃないかも」と思えたり、イライラに飲み込まれにくくなりますよ。

ぼくの教科書を落としたのに、拾ったり謝ったりせずに行ってしまった



なんだよ！
Aが謝って当然だろ！

こんな見方もあるよ

Aさんは

- ・何か急ぐ事情があったのかも
- ・教科書が落ちたことに気づいていないのかも



イライラとしたときのクールダウン

その場を離れる

場所を変えて落ち着こう。「トイレに行く」など、相手へのひと言は忘れずに。

数を数える

頭の中で100から3ずつ引いたり、英語でカウントしたりと好きな方法でOK。



ゆっくり呼吸をする



鼻から大きく息を吸って、口から長くはきます。一緒にイライラも体の外へ出そう！

体をゆるめる

イライラすると体に力が入ってしまいます。肩の上げ下げをして筋肉をゆるめよう。

アイメッセージで

気持ちを上手に伝えよう

「あなた」が主語の「Youメッセージ」ではなく、「わたし」を主語にした「Iメッセージ」で話せば、相手を責めずに自分の気持ちやお願いを伝えられますよ。

Youメッセージ

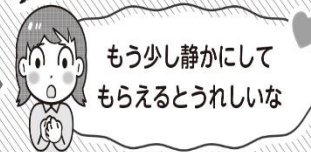


ちょっと静かにしてよ！

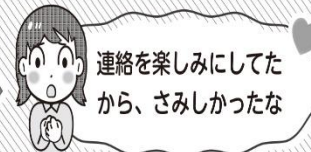


なんで連絡くれなかったの？

Iメッセージ



もう少し静かにしてもらえると嬉しいな



連絡を楽しみにしてたから、さみしかったな

●保護者の方へ

新型コロナウイルス感染症予防のためのお願い

全国的に感染症が拡大しています！

・学校へ速やかに連絡

本人または同居するご家族の方がPCR検査を受けることになった場合には、検査を受けることが分かった時点で、学校へ速やかに連絡をする (Tel 0767-53-0812)

・毎朝の検温の徹底

・発熱などの体調不良の症状が見られた場合には、登校しない

