

# 天神山小学校 スクールカウンセラーだよい

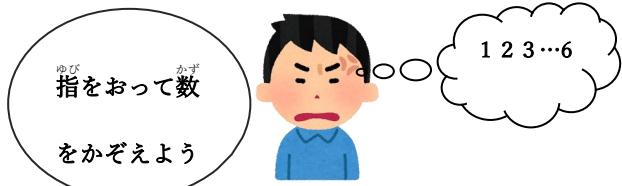
令和7年6月 (No. 2) スクールカウンセラー 北山 雅実 きたやま まさみ いけだ ひろこ 池田 弘子



## 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~

早いもので、1学期も後半戦ですね。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。6月に入り、むし暑くなったり寒くなったりして、体調が整いにくいてすね。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たいで日々生きています。「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、怒りが長く続いたり、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、周りの人と良い人間関係を作れると、いいですね。ぜひ、次の参考資料から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。

6秒ルール …強い怒りは6秒しか続かないよ。



まずその場を離れよう(自分の落ち着く場所にいこう)

10秒呼吸法をして待とう



怒りの底にある理由や気持ちを考えよう

勇気をもって気持ちを相手に伝えよう。

(1) どうして●●っていうの?

(2)わたし(ぼく)は○○ってい  
われて、いやなきもちになったよ

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



見えている部分

怒り

はすかしいな

心配だな

しんどいな

さみしいな

くるしいな

見えてない部分