



うのけしやうがっこう じどう ほごしや  
宇ノ気小学校の児童のみなさん、保護者のみなさんへ

がつ すず がつき せいかつ な まいにち す  
10月に入り、涼しくなってきましたね。2学期の生活に慣れてきたころかもしれません。毎日過ごしていると、

たの ふうあん おお じぶん  
楽しいことがあれば、イライラや不安になることもあります。イライラや不安は、ほどよい大きさであれば、自分

まも やくわり おお すこ こんげつ らいげつ  
を守ってくれる役割をしてくれます。しかし、大きくなりすぎると少しゃっかいです。今月と来月は、イライ

ふうあん じやうず つ あ かた はなし こんげつ はなし  
ラや不安との上手な付き合い方についてお話ししたいと思います。今月は、イライラについてお話しします。

### 【イライラが大きくなるとどうなる？】

たね とも い おも きず  
イライラの種はたくさんあります。友だちにいやなことを言われたと思ったときや傷つけてしまったとき、  
がんば  
頑張っていることがうまくいかなかったときなど…。イライラでいっぱいになると、パンチやキックをしてしま  
ったり、いつもよりらっぽうな言葉を使ってしまうたりと自分なりのイライラのサインが出ます。自分も相手も  
じぶん ことば じぶん じぶん あいて  
つらくなってしまうので、自分なりのイライラを小さいほうほうをもっておけると安心です。イライラしやす  
いと思う人は、イライラを小さくする方法をいくつか紹介するので、よかったら使ってみてくださいね。

### 【イライラを小さくする方法】

① イライラするものからはなれてみる。

⇒「いやだな」と思うことがあったら、その場からはなれて5秒まってみる。水をのんで落ち着いてみる。

② イライラしたことを、安心してできる人に話してみる。

⇒言葉にしてみると、イライラしている理由が分かってスッキリしたり、  
きいてもらえて心がかくなることがあります。



③ 体を動かしたり、ストレッチをして気持ちをととのえる。

⇒スポーツのほかに、散歩をしたり深呼吸や首・肩をまわしてリラックスするのもいいですね。

④ 前向き言葉をとる（「だいじょうぶ！」「そんな白もある、なんとかなるさ！」など）。

ほか し ほうほう おも はな  
他にも知りたいときやいい方法を思いついたときは、スクールカウンセラーに話しかけてくださいね！

裏面へ続く



## 10月スクールカウンセラー来校日

10月6日(木)9時—12時

10月13日(木)13時—16時

10月20日(木)9時—12時

10月27日(木)13時—16時



長休みや昼休みに、自立活動室の入り口の看板が「相談できます」となっていればお話できます。

また、自立活動室前にある相談ポストに、話したい内容（話したいとだけ書いてもいいよ）と書いて入れることもできます。学校のこと（勉強、人間関係、自分自身の悩みなど）や、学校以外のこと、心のことで聞いてみたいことなど、ちょっとしたことでもいいのでお話しにきてくださいね。

お待ちしております。

### 保護者のみなさんへ

ご利用の際には、以下の方法でお知らせください。

- ①宇ノ気小学校に電話（076-283-0014 担当：谷口）していただく。  
月の行事予定やスクールカウンセラーだよりを確認し希望日をお伝えいただけたらと思います。
- ②連絡帳にスクールカウンセラー相談希望であること、希望日を記入していただく。

- ・相談内容は守秘義務であり漏らしません。
- ・スクールカウンセラーが午後勤務（9:00-16:00）の日は、相談時間を16:00-に調整できる場合があります。ご相談ください。
- ・新型コロナウイルス蔓延の時期など対面での相談が難しい場合には電話やオンラインでの対応など考えますので、ご相談ください。