

# 相談室だより

スクールカウンセラー・中里弘 / 心のふれあい相談員・遠藤絵里 H27年11月

こんにちは。皆さんは、何かに（誰かに）いらいらしたり爆発しそうになったりしたことはありますか？ 怒ること自体は悪いことではありません。でも、爆発はくせになるので、爆発する前に自分で止める方法をお伝えしますね！

まず①ゆっくり1、2、3……と5まで数えます。つぎに、②大きく息をすって、はいて……深呼吸を3回します。さいごに③心の中で「おちついて、おちついて」と自分に言い聞かせます（①から③までを練習しておくといいですね）。

いったん落ち着いたら、どうしてイライラしたり怒りたくなったのか、言葉で説明しましょう。爆発せずに伝えられたら、すばらしい～！自分をほめてあげてくださいね。毎日すみきった青空のように気持ちよくすごせたらいいですね。

## 【11月・12月 相談室が開いている日】

11月				
月	火	水	木	金
★2	祝 3	★4	★5	♪6
★9	10	★11	★12	♪13
★16	17	★18	★19	♪20
祝 23	24	★25	★26	♪27
★30				

12月				
月	火	水	木	金
	1	★2	★3	♪4
★7	8	★9	★10	♪11
★14	15	★16	★17	♪18
★21	22	祝 23	★24	♪25
28	29	30	31	

休……休日  
★印……遠藤先生がいます

祝……祝日  
♪印……中里先生がいます

相談室は開いている日が変わる場合もあります。その時は相談室のドアにはってあるカレンダーに書いておきますから、見てくださいね。



