

光が丘第二中学校 保護者の皆様・生徒の皆さん

スクールカウンセラー(SC) 長野和江  
心のふれあい相談員 井澤雅子

## ☆星の部屋だより☆ 12月号

思春期になると、訳もなくイライラすることがあります。

イライラして物に当たったり、誰かにやつ当たりしたりする事はありませんか？

そこで、イライラをおさえる簡単な方法を紹介します。

今回紹介する方法はごく一部ですが、自分にあった方法を選んで、ぜひ実践してみてください。

### ① 6つ数える。

人の怒りは、6秒待つとだんだん落ち着くと言われています。

6人好きな芸能人を思い出す、6個好きな食べ物を思い出すでもいいと思います。

### ②好きな音楽をヘッドフォンなどで聴く。

好きな音楽をヘッドフォンなどで聴くと、自分の世界に入れます。

### ③ 筋トレをする。

スクワットや腹筋をしてみましよう。筋トレは、脳の中で「アドレナリン」という物質がでてスッキリさせてくれます。

### ④ 誰かに話す。

友達、家族、担任の先生など、話やすい人に話をしてみましよう。

話すだけでスッキリします。

12月及び1月の開室予定日は下記の通りです。

12月					1月				
月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
			○1	2	2	3	4	5	6
○5	●6	7	○8	9	9	●10	11	○12	13
○12	●13	14	○15	16	○16	●17	18	○19	20
○19	●20	21	○22	23	○23	●24	25	○26	27
26	27	28	29	30	○30	●31			

●スクールカウンセラー 長野

○心のふれあい相談員 井澤

★電話番号：080-7249-2467

★場所：3階 星の部屋(多目的スペースのとなり)

★保護者の方もご利用頂けます。相談のご予約は担任の先生を通じて、または直接お電話でお申し込みください。(面談中は電話対応できないことがあります。)

ご相談の内容は守秘いたしますので外部に知れることはありません。

安心してお話頂けますので、お気軽にいらしてください。