

# 相談室だより

令和6年度 No.2  
10月 発行



練馬区立 石神井西中学校 相談室  
スクールカウンセラー 安達 夏織  
田中 睦  
心のふれあい相談員 高山 秀紀

10月になり、だいぶ涼しい日も増えて「秋」の気配が感じられるようになってきました。  
「秋」は「〇〇の秋」のようにいろいろな楽しみ方があります。皆さんはどんな秋にしたいですか。  
また、秋は急に涼しくなったり、天気の良い日は気温が高くなるなど寒暖差があつたりします。体調も崩しやすいのですが、心の調子も悪くなりやすい時期でもあります。  
今回のコラムは「感情の自己コントロール」についてです。参考になさってください。

## ☆ 相談室の利用について☆

- ・相談室は原則、月・水・木・金曜日に開室しています。各曜日の担当は下記です。  
① 月・木曜日 高山 ②水曜日 安達 ③金曜日 田中
- ・生徒は基本的には昼休みと放課後の来室を勧めていますが、必要な場合はそれ以外の時間帯も可能です。
- ・相談は予約制ですが、空いていれば当日の利用も可能です。

## 生徒の予約の取り方

- ・スクールカウンセラーあるいは心のふれあい相談員に直接声をかける。
- ・担任の先生やその他の先生にお願いする。

## 保護者の皆さま

日頃より、相談室へのご理解ご協力をいただきありがとうございます。  
相談室では、保護者の皆さまのご相談もお受けしております。お子さまのことで気になることなどがございましたら、お気軽にご相談ください。事前にご連絡いただきご予約をしてくださるとスムーズにお話が伺えると思います。また、お電話でのご相談も可能です。  
どうぞよろしくお願いいたします。  
予約については、職員室代表電話 (03-3920-1034)  
または、相談室直通電話 (080-7797-9957)にご連絡ください。  
面談は基本的に9:10から16:35ですが、これ以降の時間についてはご相談ください。

# ☆感情の自己コントロール法☆

## 1 自己会話(セルフトーク)してみる

「落ち着いて」「大丈夫」「気にしない気にしない」などの自分を応援する言葉を口に出したり、心の中で何度も何度も繰り返してみましょう。

## 2 深呼吸する

感情が高ぶったり、落ち着かなくなると呼吸が浅くなってしまいます。そんな時は大きく息を吸って呼吸を止めて「1、2、3」と数えてからゆっくりと息を吐いてみましょう。

## 3 よいイメージを思い浮かべる

目を閉じて、うまくいったときの自分や好きなことを楽しんでいるときの自分をイメージしてみましょう。

## 4 その場を離れる

他人といて心がざわついたときは、そのまま無理をして一緒にいることでトラブルが起きやすくなります。そんな時は「ごめん、また後で聞かね」と言って、いったんその場から離れましょう。トイレや廊下などのあまり人のいない場所へ移動して、そっと深呼吸するのも効果的です。物理的な距離を置くことも大切です。

## 5 数を数える

「1、2、3…」とゆっくり数をかぞえて、最後に「OK!」「大丈夫!」と言ってみましょう。

段々寒くなって、日照時間が短くなると幸せホルモンであるセロトニンの分泌も減りやすく、気分が下がりやすくなります。紹介した自己コントロール方法も心がざわつくときや試験などで緊張するときに試してみてください。

