

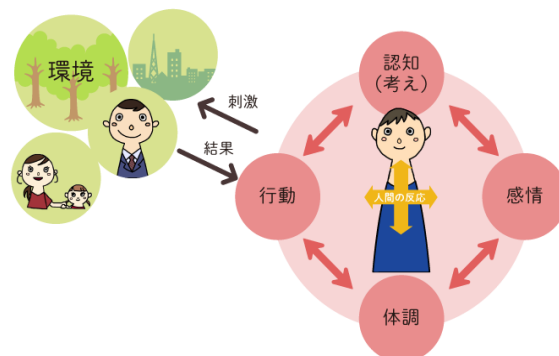
相談室だより

第7号

令和7年11月6日

練馬区立谷原中学校相談室

大きな感動とともに合唱コンクールが終わりました。本格的な舞台での発表は壮観でした。さて、みなさんは、自分の気持ちや感情をコントロールすることが難しいと感じたことはありませんか。感情には、喜びや不安、怒りなどさまざまなものがあります。人はそれらの感情を認識し、コントロールすることでいろいろな場面に対応します。しかし、自分に生じた感情を正確に認識することや、それをコントロールすることはそう簡単ではありません。



【感情のコントロールと人間関係の変化】

感情をコントロールできれば、より良い人間関係を築くことができます。反対に、自分で感情をコントロールできないと、イライラや不安が周りに伝わって他人にネガティブな影響を与えてしまったり、または他人から言われたことで気分が落ち込み、自分が否定されたと解釈してしまい人間関係が悪化してしまったりすることもあります。

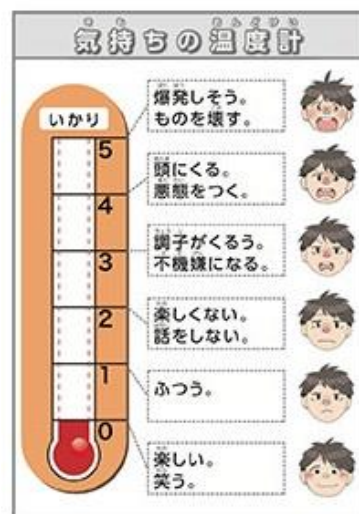
大事なことは、自分自身が感じた感情を否定せずに、自分の本来の思いであるということを受け入れ、そして、よりポジティブな感情へと変化させることです。これは、認知行動療法の考え方にもつながります。上記のイラストのように、自分の中で生じる感情や身体の変化を自覚し、認知をコントロールして、自分の行動につながるというものです。

☆気持ちの温度計を使って、普段から、自分の気持ちを整理したり、認識したりする練習をしてみましょう。

【アンガーマネジメント】

★イライラしたときは、深呼吸して、数秒まってみましょう（10数えるなどの方法もあります）。嫌なことがあったり、怒りの感情が現れたりしたときは、それが少し収まるまで、待ってみましょう。すぐに感情を表に出してしまうと、他人に嫌な思いをさせてしまう可能性があります。

★客観的に考えてみましょう。自分の気持ちが整理出来たら、相手の立場になって考えることで、別の視点を考えることができます。☆ポジティブな感情・言葉で自分の思いを伝えましょう。相手を批判するよりも、他人の気持ちを思いやるやさしさを持つことで、よりよい人間関係が築けます。もちろん、自分も大切にしましょう。



★11月・12月相談室開室日★

11月

月	火	水	木	金
3	4 ☆	5 ☆	6 ○	7
10 ☆	11	12	13 ○	14 ☆
17 ☆	18 ☆	19	20 ○	21
24	25 ☆	26	27 ○	28 ☆

12月

月	火	水	木	金
1 ☆	2 ☆	3	4 ○	5
8 ☆	9 ☆	10	11 ○	12
15 ☆	16 ☆	17	18 ○	19
22 ☆	23 ☆	24	25	26
29	30	31		

【木曜日(○印)】 スクールカウンセラー本岡陽子 (9時～16時30分)

【月・火曜日(★印)】 心のふれあい相談員 井口祐子 (10時～16時)
がいます。面談予約はお電話でできます。

①谷原中学校代表番号 (03-3995-8036) または、

②相談室直通番号 (080-7798-2454)

※②の電話番号は「相談室開室日 (原則 月・火・木曜日)」に

相談室優先番号になります。

生徒の皆さんへ

○昼休みや放課後、相談室に来室して相談ができます。

原則、予約をしてからの相談になります。担任の先生や養護の先生に相談したいことを伝えてください。また、直接カウンセラーや相談員に声をかけて予約をすることもできます。相談室の部屋をノックして、気軽に声をかけてくださいね。

保護者の方へ

○お子様のことで何か気になることがありましたら、ご相談ください。

ご希望される方は、来室前に一度お電話で面談の予約を取ってください。予約方法は、担任の先生もしくは副校長先生や養護の先生につないでもらい、希望の日時をお伝えください。また、カウンセラーや相談員が勤務の日に、相談室直通の番号にかけていただいて、直接予約をすることもできます。