



相談室だより

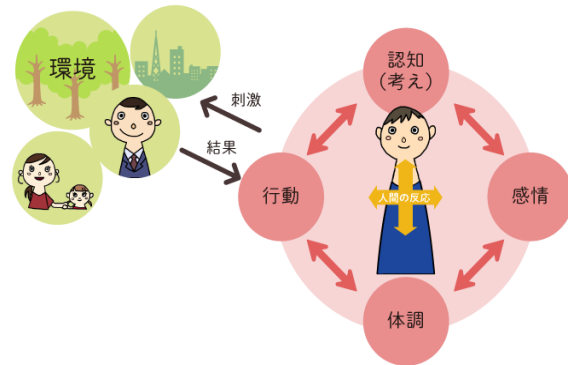
第7号

令和5年10月2日

練馬区立谷原中学校相談室

合唱コンクールが終わりました。大きな舞台での発表はいかがでしたか。

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すか。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ています。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することは、良い人間関係を築くことにつながります。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、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、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への反応を自覚し、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、数秒待ってみましょう（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、別の視点で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もつことで、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・12月相談室開室日★

11月

月	火	水	木	金
		1	2 ☆	3
6 ○	7 ☆	8	9 ☆	10
13 ○	14	15	16 ☆	17
20 ○	21 ☆	22	23	24
27 ○	28 ☆	29	30 ☆	

12月

月	火	水	木	金
				1
4 ○	5 ☆	6	7 ☆	8
11 ○	12 ☆	13	14 ☆	15
18 ○	19 ☆	20	21	22
25	26	27	28	29

【月曜日】○は、スクールカウンセラーの本岡陽子（9時～16時30分）

【火・木曜日】☆は、心のふれあい相談員の井口祐子（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

②相談室直通番号 080（7798）2454

※②の電話場号は「相談室開室日（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。または、カウンセラーや相談員が勤務の日に、相談室直通的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。