



相談室だより

平成29年6月21日
志木第二中学校相談室
教育相談員 酒井 志織

みなさんこんにちは。教育相談員の酒井です。

6月は雨や曇りの日が多く、なんだか気分もどんよりしていませんか？友だち関係や勉強、部活…とこの2ヵ月間頑張りすぎてしまって、少し息切れしているのかもしれませんが。なんとなく心がお疲れ気味かも…と感じたら気軽におしゃべりしに来てくださいね。



「怒り」と上手に付き合おう！



「怒り」＝「イライラ・ムカムカする気持ち」について考えてみましょう。自分自身に当てはまるもの、正しいと思うものに○をつけてみてくださいね。表には当てはまる数字を入れてみましょう。解答と解説は裏面！

①あなたは普段、イライラ・ムカムカすることはありますか？

(よくある ・ ときどきある ・ あまりない ・ ぜんぜんない)

②イライラ・ムカムカすることは（誰にでもあることです ・ 誰もがあるわけではありません）。

③あなたはどんなときにイライラ・ムカムカしますか？0～5のレベルで表してみましょう。

(全くイライラしない⇐0 1 2 3 4 5⇒ぶち切れ！！！)

1. 友だちに自分の不得意なことを指摘された	
2. レストランなどで長時間待たされる	
3. 頑張ったけれど思うような結果が出なかった	
4. 人前で失敗してしまった	
5. 理由はわからないが、友だちにからかわれた	
6. 楽しみにしていた予定が変更になった	
7. 一方的に怒られた	

④イライラ・ムカムカすることは（悪いことです ・ 悪いことではありません ・ どちらとも言えません）。

⑤イライラした気持ちを心にためておくことは（良いことです ・ 良いことではありません）。

✽解答と解説✽

- ①どれも正解！自分が普段の生活でどのくらい怒りを感じやすいのか意識してみましょう。
- ②イライラ・ムカムカすることは誰にでもあることです。ただし、怒りの度合や頻度には個人差があります。
- ③自分に当てはまる数字を入れられましたか？自分がどんなときにイライラしやすいのか知っておくのは大切です。
- ④どれも正解！イライラの解消法が大切なので、イライラすること自体を全面的に否定する必要はありません。
- ⑤イライラした気持ちを心にためておくことは良いことではありません。適切な方法で発散しましょう。

怒りの気持ちは誰にでもあります。自分がどんなときにイライラしやすいのを知り、ため込みすぎず、自分なりに効果的な気晴らしや発散の方法を探してみてください



<相談室について>

- 場所： 1階 PTA 会議室の隣（昇降口から入って左手一番奥の部屋です）
- 開室時間： 月・水・金曜日 8：30～16：30
 - ※学校行事等で変更になる場合があります。
 - ※生徒のみなさんが利用できるのは昼休みと放課後です。
- 直通電話： 048-487-0440
 - ※場合によっては相談員が電話に出られないこともあります。
 - 留守番電話にご用件を入れていただければ、その後相談室よりご連絡いたします。
- 教育サポートセンター： 048-471-2211（月～土曜日 9：00～17：00）
 - ※教育サポートセンターでは、教育に関する悩みごとに対して、心理学専門の相談員が相談対応いたします。
 - 相談の内容は秘密を厳守いたしますので、お気軽にお電話ください。



7月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4 閉室	5 SC 	6 閉室	7	8
9	10	11 閉室	12	13 閉室	14	15
16	17 海の日	18 閉室	19 SC 	20 閉室	21	22
23	24 夏休み	25	26	27	28	29
30	31	夏休み中の開室予定は 来月の相談室だよりでお知らせします				

✽相談室カレンダー✽

- 相談員
月・水・金曜日 在室
- スクールカウンセラー
カレンダー中 SC 日に来校予定です
(時間：9：30～16：00)
ご相談を希望される保護者の方は
相談室までお気軽にご連絡ください

