

そうだんしつだよ

令和3年度 第2号 7月19日

落合第四小学校

校長 本間 基史

スクールカウンセラー

澤井 彩乃 平野 学



おちあいでいよんしょうがっこう
落合第四小学校のみなさん、こんにちは！もうすぐ夏休みですね。今年もコロナの感染対策
に気をつけながらの夏休みになり、思いっきり遊ぶ！というわけにはいかない人もいるかもしれ
ませんが、楽しく過ごせると良いですね。また、新しい学年やクラスになってからの頑張り
で、体もところどころ少し疲れが出てくる頃かもしれません。ぜひ自分の体とところどころにも目を向
けてみてください。

からだ おし きも 体が教えてくれるあなたの気持ち

こころ からだ はなし
心と体のお話です。

こころ からだ
心と体は、ふたごのようにおたがいのこと
をよくわかっていて、とっても仲よしです。

こころ
心がかんばっているとき

からだ ちから い
体も力を入れてがんばります。

こころ かな
心が悲しいとき

からだ なが かな
体もなみだを流して悲しみます。

こころ
心がうれしいとき

からだ
体もかるくなってうれしくなります。

こころ からだ せいかく
でも、心と体の性格は、ちょっとちがいま
す。

こころ や
心はがんばり屋さんで、ちょっといじっぱ
り。体は正直者で、うそをつくのが苦手。

こころ
だから、心がかんばっておさえている気持
ちやストレスを、体が正直に「つらいよ
お」「いやだよお」って、表現することがあ
るんです。

たとえば

きょう
●今日はなかなかねむれない・・・

からだ あした ぶあん い
体が「明日は不安だよお」って言っている

のかも。

さいきん
●最近すぐつかれちゃう・・・

からだ
体が「もう、ずっとがんばってきたよお。

もう、つらいよお」って言っているのかも。

からだ ちょうし
体の調子がわるいとき、それは、いやな

きも
気持ちやストレスがたまっているサインかも
しれませんね。



保護者の皆様へ

イライラしたときの対処法は？

イライラが爆発して怒っても、暴言を吐く、手を上げる、ものを投げる、八つ当たりをするなどの衝動的な行動は避けたいもの。人は怒りが沸点に達したときも、6秒経つと理性が働き始め、怒りに任せた衝動的な行動を抑えることができます。ただ、たった6秒でもやり過ぎるのは難しいもの。自分に合うものを探してみてください。

また、対処法は習慣になるまで続けることが必要です。うっかり忘れてカッと怒ってしまっても、「次は忘れずに」と意識していけば、いずれ習慣化できるでしょう。

ちなみに、「6秒待てば怒りが消える」と誤解があり、「6秒待っても効果がない！」という人もいますが、怒りはそんなに簡単に消えません。6秒待つのは、あくまで理性を働かせるためです。

怒りを数値化する

怒りを感じた瞬間、「今の怒りは10点満点中、何点か？」と考えてみて。1点は「軽くムツ」、2点は「イラッ」、10点は「人生最大の怒り」。点数をつけることに意識を向けている間に理性が動き出して、6秒をやり過ぎせるでしょう

決めたフレーズを唱える

怒りを感じたときに、あらかじめ決めておいたフレーズを唱えるのも手軽な方法です。「まあいっか」「これも成長」「たいしたことじゃない」でも、好きな俳優の名前やドラマの決め台詞でも、心が落ち着くフレーズなら何でもOK！

深呼吸する

深呼吸をすると副交感神経が優位になって落ち着きやすくなります。鼻から4秒かけて吸い、口から8秒かけて吐いて。吐くときに身体力を抜いて、身体の緊張状態を緩めましょう。呼吸に意識を集中するのがコツです。

＊カウンセラー来校日＊

8月

月	火	水	木	金
		25	26	27
30 澤井	31 平野			

9月

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

10月

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

澤井：(月) (木) 9:45~16:45

平野：(火) 9:00~17:30

※勤務日は予告なく変更する場合がございます。詳しくはお電話でお確かめ下さい。

