

西早稲田中

相談室だより Vol.3

平成 29 年 10 月

新宿区立西早稲田中学校
スクールカウンセラー
山田公子 松井朋子

西早稲田中のみなさん、こん

にちは。朝晩が涼しくなってきましたね。季節の変わり目、不安定なお天気の影響で、体調をくずしがちな人もいます。

さて、1 学期から始まった 1 年生全員面接が終了しました。2 年生、3 年生も 1 年生の時に相談室でお会いしましたね。昨年同様、今年は個人面接を実施しました。スクールカウンセラーの来室日には、相談室を開室しています。ひとりでも友達と一緒にでも、休み時間や放課後に気軽に声をかけにきてくださいね。



怒いやイライラの気持ちにも、意味がある

毎日が心穏やかに、学習や部活動に集中して、友達とも楽しい気持ちで毎日過ごせたらいいですね。でも、なにかイライラして落ち着かない、ということはありませんか。

どんな気持ちも大切で、気持ちに善悪はありません。怒りはすべて悪いこと、と思われがちですが、そんなことはありません。怒りの気持ちが起きるには、意味があります。心配・悲しみ・不安・さみしさなどの気持ちがこころにいっぱいになってあふれ出すのが、怒りです。自分を守るために起きるのです。みなさんの中には、「たいして困ったことがないのになんだかイライラ・ソワソワする」気持ちを経験している人もいます。それは、心も体もぐんぐん成長する時期に、自然に起きることです。

気持ちを知って、怒り方を変えることはできます。さあ、はじめてみましょう。

まずは、気持ちを落ち着けよう

怒りにまかせて気持ちを大爆発させないための応急処置として、「6 秒ルール」というものがあります。怒りは 6 秒間待つと、静まってくるといわれています。この 6 秒間を待つには、深呼吸をする方法や、目を閉じて数を数えるなどいろいろあります。

怒るときにはルールがある

人や物に怒りをぶつけても、問題は解決しません。相手も自分も物も傷つけないことが大切です。冷静に、自分の気持ちを話せるようになりたいですね。

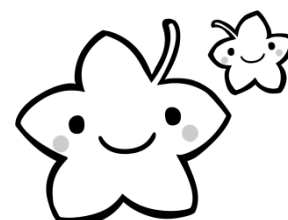
〈3 つのルール〉 1. 人を傷つけない、2. 自分を傷つけない、3. 物を壊さない

〈4 つのタブー〉 1. 機嫌で怒り方を変える、2. 関係ないことを持ち出す、3. 原因を責める、
4. 一方的に決めつける



話し合っ解決できないとしても、信頼できる誰かに打ち明けるうちに、気持ちが楽になり、許せる心が広がることもあります。困ったときに試してください。スクールカウンセラーも手伝いますよ。

－相談室のご案内－



相談室は西早稲田中のみなさんが利用できる場所です。

- ・勉強・部活・友だち・自分自身のこと・家族のことなどで相談したい
- ・困っているというわけではないけど、ゆっくりお話をしたい
- ・なんとなく気持ちがイライラ・ソワソワして落ち着かない 気持ちを落ち着かせたい

といった人のために、休み時間や放課後などに開室しています。

保健室のとなりに相談室がありますのでぜひ立ち寄ってください。

ゆっくりと一対一でお話したいとき、他の人には知られたくないときは、個別の面談を予約することができます。

担任や保健の岡村先生に伝えるか、カウンセラーに直接お声をかけてください

▼ スクールカウンセラーが来ている日 (10月-12月)

10月

月	火	水	木	金	土	日
						1
2 山田	3	4	5 山田	6 松井	7	8
9	10	11	12 山田	13 山田 松井	14	15
16 山田	17	18	19 山田	20 松井	21	22
23	24	25	26 山田 松井	27	28	29
30	31					

11月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2 山田	3	4	5
6 山田	7	8	9 山田	10 松井	11	12
13 山田	14	15	16 山田	17 松井	18	19
20 山田	21	22	23	24 松井	25	26
27	28	29	30 山田			

12月

月	火	水	木	金	土	日
				1 松井	2	3
4 山田	5	6	7 山田	8 松井	9	10
11 山田	12	13	14 山田	15 松井	16	17
18	19	20	21 山田	22 松井	23	24
25	26	27	28	29	30	31



(山田 10:30~16:45 / 松井 9:00~17:00)

保護者の皆様へ

スクールカウンセラーは保護者の方のご相談もお受けしております。ご相談がある場合は、事前に学校にご連絡くださいますようお願いいたします。

*相談室直通電話 **03-3205-9940** までお電話ください。
(相談室不在でつながらない場合は、学校までお電話ください。学校代表 03-3205-9674)