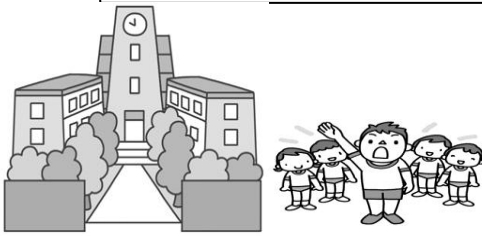


スクールカウンセラーだより

No.3 2012年 6月号



平成24年6月18日

新宿区立四谷中学校

スクールカウンセラー：黒岩・笠原

時・Time Management

運動会がおわりましたね。競技に参加していた人も、準備や審判などの係の仕事をしていた人も、皆が自分のすべきことを淡々で行い、スケジュールがすみやかに進んでいきました。

6月10日は「時の記念日」。天智天皇10年の4月25日、漏刻（水時計）が設置され、宮中に時がつけられるようになったのを記念し、この日が太陽暦で671年の6月10日にあたるため、時の記念日に制定されたそうです。



6月は二十四節気では、芒種（ぼうしゅ：6月6日頃）と夏至（げし：6月21日頃）にあたります。稲のように芒（のぎ：もみ殻にあるトゲ）のある穀類の種をまく時期で、一年のなかで昼がもっとも長く、夜がもっとも短い、小暑まで梅雨の季節でもあります。この時期に種をまき、太陽の光と恵みの雨をいっぱい受けて、その後の夏の成長と秋の収穫があるのです。

夏休みまで、あと一ヶ月。今、その時を自分なりに精一杯生きていくことで、その人の生活や人生が積み重なっていきます。成長と実りに向けて、今が種のまき時かもしれません。自分の時間を自分自身で意識し、管理しながら使ってみましょう。もちろん、リラックスタイムも忘れずに！



アンガーマネジメント



皆さんは、自分自身の感情をもてあますことはありませんか？ついカッとして相手にひどい暴言を吐いてしまったり、イライラして人につらく当たったり、いじめたり、暴力的になってしまうこともあるかもしれません。特に怒りなどの感情は、コントロールすることが難しいですね。

「キレル」という言葉が使われることもあります。キレやすい人に向けた「アンガーマネジメント」というプログラムがあります。「アンガー」は英語のangry（怒り、立腹）からきていますが、その原義は「悲しみ」です。怒りの背後には悲しみがあることも多いのです。

「アンガーとは、さまざまな感情が入り乱れ、混沌とした状態」（本田恵子氏）で、興奮しやすく、それに伴って、何が起こったのかを誤って認知し、どうするかを十分に考えずに衝動的に行動してしまうのです。こんな状況を改善するために、まず、

混沌としている心の状態を整理して、自分の欲求を理解します（自己理解）。そして次に、向社会的判断力（共感・道徳性・規範意識）や、欲求を社会で受け入れられる形で表現するソーシャルスキル（ストレスマネジメント、他者理解、コミュニケーション力、対立解消など）を身につけることが必要なのです。

アンガーマネジメントは、以下の5課程です。

- ①気づき（気持ちへのネーミング・行動パターンの理解）
- ②知的理解（何故こういう行動になるのか？このままだとどうなるのか？を振り返って「引き金」に気付く）
- ③感情的な受容：ありのままの自分を受容し、自分の良いところを使って、行動緩和。
- ④新しい行動パターンの習得：アンガーを適切に表現するためのキレにくい考え方やスキルを学ぶ。
- ⑤新しい行動パターンの定着。

スクールカウンセラーがお手伝いします。

詳しくは、ふれあいルームへどうぞ！



保護者の皆様へ

時の記念日は、1920年（大正9年）、東京天文台と生活改善同盟会が「時間をきちんと守り、欧米並みに生活の改善・合理化を図ろう」と制定したものだそうです。生活改善同盟会がその当時配布したピラには、執務・集会・訪問の時間についての注意や、正確な時計の必要性などが書かれていました。現在の日本では当たり前の事のように、当時は、のんびりした時間の使い方をしていたのかもしれませんがね。

「時は金なり」ともいわれますが、ミヒャエル・エンデの「モモ」に出てくる「時間貯蓄銀行」のように、「時間」を「お金」に変換し、灰色の男たちによって人々から時間が盗まれてしまい、皆の心から余裕が消えてしまうのも困りますね。

保護者の皆様も、忙しい生活を送っていると、やっとできた自分の時間を自由に使いたい、自分の人生を犠牲にしたくないと思われることもあるかもしれません。しかし、子どもはそれを敏感に感じとって、家族内の対立を「自分のせいではないか…」と必要以上に自分を責めたり、「私のことが嫌いなんだ…」と信じ込んでしまいます。



このようなときこそ、保護者の皆様の配慮がほしいのですが、忙しい生活のなかでは、なかなかそれに気づかないことがあります。ですから、少し意識的にお子さんとゆっくり一緒に時間を過ごし、のんびりと、とりとめのない話もしていただきたいと思います。お説教やしつけではなく、ご自身の中学生の頃の話、失敗談などを話すのもいいかもしれません。また、お子さんが今、何に興味があり、何をおもしろいと思っているのか、などにも関心をもっていただきたいと思います。

現代は、家族といえども一緒に暮らしているとは限りません。離婚や再婚、ひとり親など、家族のお手本がない時代です。お手本がないと人は不安になりがちです。信用できるかどうか検討しないまま、曖昧な情報に頼ってしまったり、断定的な結論や決定に従ってしまったり、問題から逃避したり、責任のなすり付け合いをしたりすることもあります。しかし、家族を互いに尊重しあい、子どもの言葉に耳を傾け、その姿を温かな目でみていただきたいのです。

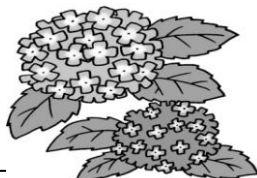
スクールカウンセラーは、日々成長していく子どもにとって、今何をしたらよいか、お子さんの毎日の生活を知っている親御さんとともに考えていきたいと思っています。ぜひ、スクールカウンセラーをご活用ください。

ふれあいルーム直通電話：03 - 3358 - 4033（月・金のみ）

ふれあいルームのご案内

▼ 利用方法

- ・月曜日と金曜日に、スクールカウンセラーが来ていて、相談ができます。
- ・生徒は昼休みや放課後に来室できます。
- ・相談中のときは、すぐに会えないことがあります。「相談中」の掲示がかかっている時は、後で来てください。急いでいるときは、ロックをしてください。
- ・予約を取ることもできます。担任の先生や保健の先生、あるいはカウンセラーに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

6・7月

月	火	水	木	金	土	日
6/18 笠原	19	20	21	22 黒岩	23	24
25 笠原	26	27	28	29 黒岩	30	1
7/2 笠原	3	4	5	6 黒岩	7	8
9 笠原	10	11	12	13 黒岩	14	15
16 海の日	17	18	19	20 黒岩	21 夏季休業	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

（笠原 8:30～17:00 / 黒岩 10:15～17:00）

