

# さわやか通信

令和6年度 No.5 蕨市立東中学校 さわやか相談室 (048)-445-6692

二学期になりました。みなさんは、どんな夏休みを過ごしましたか？

相談員は、自然体験活動教室に参加したことが印象に残っています。

二学期は、音楽祭や体育祭など行事が目白押しですね。

苦手な行事はありますか？やってみたら、結構面白かったり、楽しんだりすることができるかもしれません。

**この行事なら学校に行けそう!**な方も遠慮せず、先生に相談してみてくださいね。相談員が力になれることがあったら精一杯やらせて頂きます。

たとえ、参加できなくても、自分を責める必要はありません。心の調子、体の調子が整わないこともあるかと思いますが、そこに向き合えただけでも十分です。向き合えた自分にハナマルをあげてください♪



## 過去と他人は変えられない

### でも、自分と未来は変えられる

(ブリキのおもちゃ博物館 北原 照久さんの言葉より)



皆さんは、だれかに“怒り”というものを感じたとき、どうしていますか？

怒りを感じたときのおススメ法をご紹介します。

(必ずしも皆さん全員に合う方法とは限りませんので、ご参考までにお考えください)



- ① **6秒かぞえる**…数えるだけでは怒りはおさまらない!というときは、深呼吸してみるのもいいですね。
- ② **“怒り”に点数をつけてみる**…落ち着いているときを0、怒り MAX などときを10として、10段階で点数をつけてみてください。前回の点数と比べると、一歩引いて自分を見つめることができることがあります。
- ③ **怒りがわいたら、その場から離れてみる**…“怒り”の感情が6秒で収まらない時、その場から離れるのも一つの方法です。移動したり、気をそらすと、冷静になることができます。(ただし、学校にいるときは、適さない時があります。先生に事前に相談したりしておくともよいかもしれません。)
- ④ **〇〇すべき!という考えを捨てる**…〇〇すべき!といったような考えが強いほど、“怒り”の感情がうまれやすくなります。自分にどのようなこだわりがあるのか書いてみて、○△×の3段階で自分が許せる範囲を分けてみましょう。
- ⑤ **自分がどういうことに“怒り”を感じやすいのか、メモを残してみる**…例えば、自分は、待たされてイライラすることがわかった場合、待たされないようにほかの選択肢を考え、待たされても“怒り”を感じないように、手段を考えれば、次に同じようなことがあった場合、どのように動けばいいのか、見えてきます。



## 相談室のご利用方法

【場 所】 3階 3年生の教室の並び 総合学習室となります

【利 用 方 法】原則予約制です

【予 約 方 法】① 担任の先生に伝える

② 直接相談室に来る

③ 電話で申し込む(さわやか相談室直接電話 048-445-6692)



【開室日・時間】月曜日～金曜日(10時30分～16時30分まで)

会議や出張、閉室日の場合もありますので、事前にお電話の上ご来室ください  
電話でのご相談も受け付けております

不在の場合は、留守番電話にクラスとお名前を頂ければ折り返します

★生 徒 昼休みと放課後に利用できます

放課後に利用するときは部活顧問の先生に伝えてから来てください

★保護者の方 開室時間内であればご利用できます

事前のご予約をお願いします

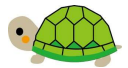
塚越小学校、東小学校の児童、保護者の方も東中さわやか相談室を利用することができます

臨床心理士の資格とより深い知識で相談にのってくださいます。



### 亀井スクールカウンセラー来室日

2学期 9月11日(水)、9月25日(水)、  
10月9日(水)、10月23日(水)、11月6日(水)、  
11月20日(水)、12月4日(水)、12月18日(水)



亀井スクールカウンセラーと面談をご希望の方は相談来室時か、お電話  
で事前にご予約をお願いいたします。

さわやか相談室直通電話 (048) 445-6692



2学期も東中の皆さんをいろいろな形で応援していきます♪

がっうまれ みなさん おたんじょうび  
☆8月生まれの皆さん、お誕生日おめでとうございます☆