

相談室だより



東京都立第四商業高等学校

保健相談室

スクールカウンセラー 皆川 貴代

みなさん、あけましておめでとうございます！ スクールカウンセラーの^{みながわ}皆川^{たかよ}貴代です。今年もどうぞよろしくお願いたします。

怒りのコントロール法

みなさんは、怒りが原因でトラブルになったり後悔したりしたことはないですか？

怒りの感情が沸いてくるのは、人間として自然なことですし、それが悪いわけでもありません。ただ、怒りに任せて相手やものに当たったり、イライラして何も手につかなくなってしまうたりするなど、その感情に振り回されてしまったら困りますよね。

そこで、怒りで興奮した心を落ち着かせるためのやり方を伝えます。参考になればうれしいです。

- 1) 目をつぶったりその場から離れたりして、怒りを起こさせる刺激を排除する。
- 2) 水を飲んだり、顔を洗ったり、深呼吸をしたりする。
- 3) 頭の中で数を数える。怒りは最初の6秒を過ぎると落ち着きやすくなるという研究がありますよ。
- 4) 体を動かす、本を読む、音楽を聴くなど、自分にとって楽しいことや気分転換をする。

もしも毎回同じような状況で怒りが沸いてくる場合は、怒りが去った後に、どうしてその状況で怒ってしまうのかを考えてみましょう。同じ状況でほかの人も起こるのならともかく、あなたのみが怒りを感じるなら、何か勘違いをしていないか、思い込みがないかなど状況に対するとらえ方を見直してみるとよいですよ。

なんだかしんどいな…というときや、困ったこと、悩み事があるときには、どうぞ相談に来てください。スクールカウンセラーは秘密を守ります。安心して話してください。

スクールカウンセラーは原則 **水曜日** に来ていますので、水曜日に直接スクールカウンセラーに相談予約するか、担任の先生や養護の先生に相談の予約をしてください。みなさんが来てくれるのを、お待ちしております。



【裏面もあります】

保護者の皆様へ

日ごろより教育相談活動にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

もしお子さまのことでご心配なことや気になることがございましたら、どうぞお気軽にご相談くださいませ。

お子さまが家庭や学校で楽しく過ごせるよう、微力ながらお手伝いできればと思っていますので、どうぞよろしく願いいたします。

なお、ご相談の内容によっては、より適切な他機関をご紹介することもございます。

ご相談について

- 来室相談**：事前にお電話でご予約いただけますと確実です。
来校された際などにも、ぜひお立ち寄りください。
- 電話相談**：時間がない、少しでも話を聞いて欲しいときなど、
お気軽にどうぞ。

相談日・時間

原則として、**水曜日の9:00～17:00**（電話の受付は16:00まで）
となっております。

- * 休み時間は生徒の相談を優先させていただきますので、
ご了承ください。
- * 相談日や時間の変更がある場合は、生徒相談室のドアに
掲示いたします。

場所

1階の保健室の隣です。

連絡先

第四商業高等学校の副校長先生・担任・学年の先生・養護の先生・
部活の顧問の先生などに相談希望の旨をお伝えください。
追ってこちらからご相談の日時をお知らせいたします。

☎ **03 (3990) 4221 (職員室)**