



# 王子総合高等学校



## スクールカウンセラー・ニュースレター

令和4年9月2日発行  
スクールカウンセラー 細田 幸子

2学期がスタートしました！まだまだ暑い日が続いていますが、みなさんの体調はどうでしょうか？久しぶりの学校生活や暑さ etc…で体や心が追いついていかなかったり、疲れてしまったりする人もいるかもしれません。疲れを感じたら、休めるときにゆっくり休息をとって、2学期を乗り切りましょう！たまに、どう休息をとったらいいのかわからない・・・という人を見かけます。カウンセリングルームでは、休息のとり方や心の疲れに関する話をすることもできます。2学期も元気に過ごせるように一緒に考えましょう。カウンセリングルームは、下記の利用可能日に開室しています。気軽に来てくださいね☆

### ☆ 2学期相談室開室日程

- 相談室開室日：右表参照  
※冬休みはお休みです。
- 利用時間：8:45～16:15
- 場所：1階カウンセリングルーム  
(保健室の隣)

月	利用可能日
9月	2日(金), 5日(月), 12日(月), 26日(月)
10月	3日(月), 14日(金), 17日(月), 24日(月)
11月	7日(月), 14日(月), 21日(月), 28日(月)
12月	5日(月), 12日(月)

### ☆ 相談申し込みの方法

相談を希望する時は、保健室の先生を通して予約申し込みをしてください。事前に申し込みをしていなくても、予約が入っていなければ利用することができます。その場合は、予約状況をカウンセリングルームか保健室で確認してください。

## ■怒りのボキャブラリー

あなたは、友達や家族に対して怒ったときやイライラしたとき、どのような言葉を使いますか？もしかしたら、「バカ！」「ふざけるな！」「なんなの？！」などの言葉を使いたくなったり、使ってしまったりする人もいるかもしれません。しかし、このような言葉は、自分も相手も傷つけてしまいます。もしかしたら、ケンカの原因になってしまうかもしれません。

怒りやイライラを表す正しい言葉は、相手にぶつけるものではなく、「**今自分がどんなふうに怒っているのかを表すもの**」です。あなたは、そのような言葉をいくつか思いつきますか？「怒りを表す正しい言葉」の例を下の枠の中に挙げてみました。たくさんありますね。



### ★怒りを表す正しい言葉

頭にくる ・ 頭に血がのぼる ・ イライラする ・ カッとなる ・ カチンとくる  
腹がたつ ・ プンポン ・ プリプリ ・ 声をあらげる ・ ムシャクシャする  
むかつく ・ 気にさわる ・ 不機嫌になる ・ キれる ・ 激おこ<sup>まる</sup>ぶんぶん丸  
にくたらしい ・ ふくれる ・ 青すじをたてる ・ ヘそを曲げる ・ むくれる  
声をとがらせる ・ はらわたがにえくり返る ・ 顔色を変える ・ ツノを出す  
かんの虫がおさまらない ・ 逆鱗にふれる ・ 気を悪くする ・ プツン  
など

自分の気持ちは、言葉で伝えなければ相手に伝わらないこともたくさんあります。怒ったときやイライラしたときは、「怒りを表す正しい言葉」を使って、自分の気持ちをなるべく正確・適切に相手に伝えていきましょう。

### 保護者の皆様へ

2学期が始まりましたが、ご家庭でのお子様の様子はいかがでしょう。カウンセリングルームでは、保護者の方からのご相談もお受けしております。お子様のことでご心配なことがありましたら、一緒に考えていきたいと思っております。お気軽にご利用ください。担任の先生あるいは養護教諭を通してお申し込みください。