

# カウンセラーだより

第3号

2024年1月12日

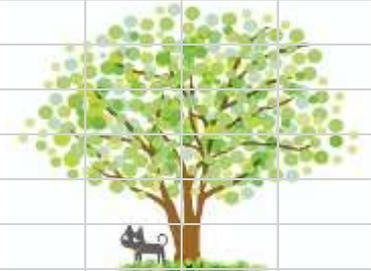
雪谷高校 SC 門脇 健倫



新年、明けましておめでとうございます。みなさん、年末年始はどのように過ごしていましたか。3年生は受験に向け正月どころではなかった人もいるかもしれません。今年は寒さも厳しかったため、体調を崩している人、いませんか？楽しいことばかりで生活リズムが崩れた人はいませんか？新学期も始まりましたので、新たな気持ちで目標に取り組んでいきましょう。普段の生活の中で、いつもと違った変化に気付く人、いませんか。気になることがありましたら、雑談も含めてお気軽にいらしてください。本年も金曜日に出勤しております。従来の担任の先生や養護の先生からの申込はもちろん、生徒が Teams からの申込可能となっておりますので、予約formsの方からお申し込みください。お待ちしております。

カウンセラーの出勤日：

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



## ◇◇◇ワンポイント・アドバイス◇◇◇

～怒りの感情のコントロール、できていますか？～

人から怒られたらどんな感情になるでしょう？指摘された相手（先生、友達、親）、言い方によっても反応は変わると思います。相手の反応により自分の受け止め方も変わる訳で、素直に謝る、反発する、無視するなど、返す方もいろいろな反応をするでしょう。今回は、自分から見て、相手が不快な反応をしてきた時にどうすると感情のコントロールが可能になるかというお話したいと思います。

人はどこで怒りを感じるのでしょうか？それは脳です。特に大脳辺縁系というところが活性化します。一方で、言葉を話したり、物事を考えたりする場所は前頭葉という部分になります。大人の脳は、怒りを感じても、今は怒りを出して良いか考えたり、別の事を考えて怒りを感じないようにしたりするのですが（最近ではできない人も多いですが…）これには前頭葉の動きが欠かせません。本来、この前頭葉が完成するのは28歳（今は32歳が定説）頃と言われており、ですから、みなさんの年齢では怒りの感情を理解でコントロールしていくことは基本的には難しく、ある意味コントロールできないことが当然なのかもしれません。しかし、コントロールしなければいけませんけどしたら良いのでしょうか？

脳の働きには限界があります。もし、怒りの感情を考え続けていたら、それ自体苦しいものです。このため、この怒りから抜け出すためには、①怒りを考えさせる物、人から離れる、②感情よりも行動する③別の事を考えるなど、とにかく怒りの感情と付き合わないことです。例えば、クールダウン（別の場所で感情を落ち着かせる）体を動かして、注意を身体に向けさせる（例えば、左手と右手を交互に開いたり握ったりする）などの方法があります。みなさんは怒りを感じた時、どんな対処をしますか。何か気になることがあれば、お気軽にいらしてください。