

# スクールカウンセラーだよ!

令和5年1月  
館林第二中学校  
スクールカウンセラー  
佐伯 幸子



第二中学校の皆さん、明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佐伯です。  
新しい年が始まりました。今年はどうな年にしたいですか？

3年生にとっては特に大切な時期です。ぜひ心身ともに万全に保ってほしいと思います。

1・2年生は、クラスメートと過ごす残りの時間を大切にできるといいですね。

皆さんにとって大切なこの時期になんとか気持ちが晴れなかったり悩み事があるけれど…という人はいませんか？そんな時は信頼できる大人に話してみるのもいいでしょう。

もちろんスクールカウンセラーにも声をかけてくださいね。一緒に考えていきましょう。



## ～怒りの感情との付き合い方～



イライラしたりムカッしたり。頭にきたり、許せないと思ったり。  
そんな怒りの感情に気づいたときあなたはどのようにしていますか？  
<怒りの感情>を持つ自分のことを悪い人間だと感じていませんか？  
<怒りの感情>を持つことが悪いのではなく、怒りに支配されてしまうことがよくないのです。怒りに支配されないためには、どんな時に<怒りの感情>を感じるか自分自身を観察してみることが大切です。



では、アンガーマネジメントテクニックをクイズ形式で紹介します

### 【ケース1】アンガーマネジメントテクニック～呼吸リラクゼーション

友達から「バ～カ!」と言われた。「頭にくる!」さて、どうする？

A: やられっぱなしではさらに怒りがたまる。すぐに「おまえの方がバカだ!」  
と言い返す。

B: 頭にきてカッとなっているから、まずはゆっくりと深呼吸。

**アンガーマネジメント的な答えは(B)。**カッとなっているときは  
戦闘モード。売り言葉に買い言葉ではろくなことになりません。

そんなときは「呼吸リラクゼーション」いわゆる深呼吸です。できれば鼻で  
4秒吸って口から6秒吐ききるといいですよ。2～3回繰り返すと気持ちが落ち  
ついてきます。カッとなったらすぐに反射しないことを身につけさせることが  
大切です。



## スクールカウンセラーが 学校に来る日

1月11日 18日 25日  
2月8日 22日  
3月1日

〈勤務時間〉

水曜日10:00～16:45です

〈相談方法〉

担任の先生、保健の先生、相談員の先生に  
お願いしてください。

(先生が時間の調整をしてくれます。)

予約が入ってなければ誰でもお話できます。



保護者の皆様へ

「どうせ僕なんて、勉強してもムダだ……」もし、子どもがそうつぶやいたら、どのような言葉を返す  
でしょうか？「そんなことはないよ。あなたはやればできるのだから、大丈夫よ。自信をもちなさい」そんな  
前向きな言葉で励まそうとする親御さんが多いのではないのでしょうか。自信をもたせようとする方向  
性は間違っていない。でも「そんなことはないよ」と子どもの言葉を最初に否定してしまうと子どもは  
「やっぱり気持ちをわかってくれない」と、自分の殻に閉じこもってしまうかもしれません。子どもの気持  
ちがポジティブであっても、ネガティブであっても、決して否定せず、ありのままを受け止めることから  
始めてみましょう。「そう、自信を失っているの？それは辛いよね。何かあった？」このように対話を通し  
て、子どもが自分の考えを整理し、前向きな気持ちを取り戻すことを支援する、どうすれば子どもの力を  
最も引き出せるかを考えてサポートすることが子どもの可能性を開き自立の道に繋がると考えます。  
今年も保護者の皆さんと一緒にスクールカウンセラーもサポートさせていただきます。お気軽にお声が  
けください。☎72-4074