



スクールカウンセラー便り NO.1

令和2年5月

渋谷区立渋谷本町学園小学校校長 齊藤茂好
スクールカウンセラー 本多千賀子・平野正巳
小井土園枝

みんな元気ですか？せっかく新学期が始まって学校がお休みで残念だね～。

早く学校で勉強したり、友達と会いたいけれど新型コロナウイルスのせいでお家にいなければならないね。

満気になったらどうしようとか、いつまで学校に行けないんだろうとか心配になったりするよね。そんな時みんなはどうしてる？満気に負けないようにするためにはコツがあるんだよ。今日はそのコツを紹介しします。



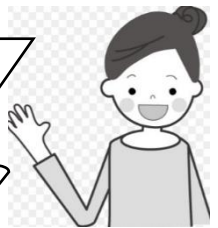
新型コロナウイルスってなあに？
どうやってうつるの？

ほかにどんなことに気をつけたらいいの？

重症になると大変な「かぜ」なのよ。咳やくしゃみ、つばなどでうつります。だから手洗いが大事だよ。なるべく人が多いところには行かない、マスクをつけるなど咳エチケットも大切ね。

よく寝てよく食べる

生活リズムを守るのも大事ね



心配になると心が重くなったりイライラしたりするんだよね～

できる範囲で体を動かす

楽しいことをする(ゲームはほどほどに！)

深呼吸する

体にギュッと力を入れてストンって抜くのをやってみてね

そして大人の人に話を聞いてもらうといいよ！



早く学校が始まってみんなと会いたいな～。

カウンセラーは今年も学校に来ています。困ったこと・心配なことがあったらいつでも相談に来てください。

予約がなかったら遊びに来るだけでもいいよ～ 待ってます！！



保護者の皆様

正しい怒りの出し方

感染の不安、学校の休校といういつまで続くか分からない不安の中で大人も子供も様々なストレスを抱えています。号外1、2でストレス状況下での注意点・対処法（ストレスマネジメント）をお伝えしてまいりました。いかがだったでしょうか？とはいえ毎日の生活のこと、大人にとっても子供にとっても非日常が続くとイライラすることも多くなります。怒りたくもないのについ叱ってしまったり自己嫌悪になったり、子供にどんな叱り方をすればいいのか迷ったりすることもあります。「**アンガーマネジメント**」という言葉聞いたことはありませんか？どのようなイメージをおもちでしょうか？アンガーマネジメントとは怒りの感情を押し殺すのではなく怒りと上手に付き合い、表現する方法です。ストレスフルな毎日の中で、「怒り」とどう付き合っていくのか？は私たちにとって大きな課題です。そのためのスキルを簡単にご紹介したいと思います。

さて、「怒り」の感情とは何でしょうか？怒りは生理的反応ですが、「要望を表す一つ的手段」でもあります。こうあってほしいと思うのに何で違うんだという気持ちの表現です。その裏側には「苛立ち」「恐怖」「不安」「恐れ」「寂しさ」が隠れています。そして怒りは相手にも伝染しますし、身近な人に対してはより強くなってしまいう性質もあります。その性質を踏まえた上で**衝動・思考・行動**という観点からアプローチします。

衝動「衝動は6秒我慢する」 怒りは生理的反応です。怒りのピークは6秒間だといわれています。そのため、この6秒間衝動を抑えることができれば、怒りに任せた行動を抑えることができます。そして要望を適切に伝えることができます。「**怒りを感じたらまずは6秒間やり過ごす**」－これが大事です。

思考「不要な～べきを手放す」 怒りは、自分が信じている「こうあるべき」という価値観が破られた時に生まれます。そのため、自分の中にどんな「こうすべき」「こうあるべき」があるか知っておくことが役に立ちます。自分はどんなポイントに反応しやすいのか。それは人によって違い、自分はどこまでならOKで、どこからがNGなのか、境界線を理解しておくことも役に立ちます。イライラしてしまう場面があったら、自分の中の境界線を洗い出してみましょう。許容範囲が広がると、怒りやイライラは軽減します。

「しょうがないことは割り切る」 自分の怒りによって変えられることと、変えられないことがあることを理解しておくことも大切です。例えば「せっかくの休みなのになんで今日に限って雨なの」とイライラしても天気は変えることができません。どうにもならないことに対してイライラしたり、思い悩んだりすることは、不要なストレスを抱え込むだけです。自分にコントロール不可能なことは「まあしょうがないよね」と割り切って自分ができることに集中しましょう。

行動「正しい怒りの伝え方」 適切な表現で相手（子供）に伝えるポイント



- ・主語を「相手」ではなく「自分」に

「怒り」は要望です。私はこうしてほしいというリクエストです。「なんでお前は～」といういい方は相手が責められてる気持ちが強くなってしまい内容がうまく伝わりません。主語が私の「**私メッセージ**」が効果的です。

- ・「いつも」「絶対」「必ず」はNGワード

子供は失敗から学んでいきます。決めつけ言葉は子供の成長の可能性を否定し自己肯定感を下げます。

- ・過去を引っ張り出さない、話を飛ばさない、ほかのことを持ち出さない

怒っている時「この間も～」「前も～」と以前のことやほかの事も持ち出してしまいます。何を怒られているのか分からなくなります。また子供は過去も今もできない自分という自己認識をもつ可能性が強くなります。

- ・伝えることを一つに絞る

叱るときは「短く」が原則です。あれやこれや言われると何が原因で叱られているのか分からなくなります。

- ・怒る理由を明確に

自分の常識は相手の常識ではないかもしれません。何を怒っているのか明確に伝えることが大切です。

*スクールカウンセラーは保護者の相談も受けています。ご心配なことがありましたらぜひご相談ください。

月曜日…平野正巳

水曜日…本多千賀子

★ご予約はお電話で副校長または担任へ。