

相談室だより

令和4年6月 No.3
 渋谷区立笹塚中学校
 スクールカウンセラー 若園晴美
 中村 忍

6月になりました。雨のふる日が多く、むし暑い、梅雨（つゆ）の訪れです。
 さっぱりしない天気やじめじめして暑い気候は、ストレスのもとになります。梅雨の時期には、ふだんよりイライラしがち、という人もいるかもしれません。
 今月は、イライラしたときにどうするか、いっしょに考えてみましょう。

<イライラしたとき、どうしてる?> ~自分のタイプを知ろう~



イライラしたとき、あなたははどうしてる??

A~Gのなかで、一番近いものを選んでください。

A イライラや不安の理由が何か、どうすればいいかを自分で考えるようにしているよ!

B 勉強や部活を一生懸命やるんだ。いそがしくしていると、イライラや不安をわすれられるよ。

C 家の人や先生、友達などに、どうすればいいか相談することが多いな。

D 深呼吸したり好きな音楽をきいたりしていると、だんだん気持ちが落ち着いてくるよ。

E イライラや不安は、発散するのがいちばん。ゲームをしたりおこづかいでなにかを買ったりすると、すっきりするよ!

F 走ったりサッカーをしたりして体を動かすと、イライラや不安はいつの間にか消えているみたい。

G 壁をけったり、物を投げたり、親や兄妹にいやなことを言ったり…。つい、ものや人にあたっちゃうんだ…

イライラ対処法のタイプとタイプごとのアドバイスは、次のページ（相談室スケジュールのあと）にのっています。

相談室が開いている日（○印の日）（日にちは変わる場合があります）

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

Aを選んだあなたは・・・「考えタイプ」

自分でなんとかしようと考えられることはいいことです。でも、もし自分で解決できない時には、ほかの人にも相談してみましょう。

Bを選んだあなたは・・・「ほかのことタイプ」

なにかに一生懸命打ちこむと、しばらくはイライラや不安をわすれられますよね。でも、「どうしてかな」と理由を考えたり、「どうすればいいかな」と解決策を考えてみたりすることもたいせつです。そうすれば、状況は変わるかもしれません。ほかの人はふだんどうしているか、きいてみるのも一つの方法です。

Cを選んだあなたは・・・「相談タイプ」

困ったことや、イライラしたり、不安になったりすることがあったとき、ほかの人に相談するのは、たいせつな解決法の一つです。ぜひつづけてください。

出典：大河原美以監修『心が元気になる本1』（あかね書房）

Dを選んだあなたは・・・「リラックスタイプ」

自分の気持ちが落ち着く方法を知っているのはとてもよいことです。そういった方法が、もっと増えるといいですね。

Eを選んだあなたは・・・「発散タイプ」

ゲームや買い物は、たしかに気持ちがすっきりするかもしれませんが、ただ、ずっと続けていると、それをしないとイライラした気持ち、不安な気持ちが落ち着かないようになってしまうかもしれません。ほかの方法も見つけましょう。

Fを選んだあなたは・・・「運動タイプ」

体を動かすことでストレスが軽くなる、ということはいわれます。ぜひ、つづけてください。

Gを選んだあなたは・・・「八つ当たりタイプ」

ものや人にあたると、そのときはすっきりするような気がするかもしれませんが、しかし、それによって相手にきらわれたり、しかられたりすれば、ますますストレスになってしまいますね。気持ちが落ち着くほかの方法を見つけましょう。

カウンセラーに相談したいとき

相談方法

- ① 相談室での面談
- ② 電話相談

相談の予約をする方法

- ① 相談室に直接来て「相談したい」とカウンセラーに伝える
- ② 担任の先生や養護教諭に「カウンセラーに相談したい」と伝え、予約してもらう。

相談できる時間

水曜日 8:30～16:45

☆相談時間は先生やカウンセラーと話して決めましょう。

相談室の場所

B校舎2階の事務室と放送室の間にある「相談室B」です。

☆相談室に来た時は、扉をノックして、返事を聞いてから入ってください。

保護者の皆様

お子様についてのご相談をお受けしています。少しでも気にかか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。面談方法は、ご希望に応じてお電話でもお受けしております。

◆相談室のご案内◆

【開室日】前ページの表を参照

【時間】水曜日8:30～16:45

【場所】①正門を通り主事室のある昇降口から入ります。(案内掲示に従って進んでください)

②2階に上がります。事務室と放送室の間に「相談室B」があります。

※わかりにくい場合は、昇降口受付でおたずねください。

【予約方法】以下の2つがあります。

- ・担任の先生、養護の先生を通して予約できます。
- ・直接相談室に来室して、あるいは電話にて、予約ができます。

※お電話の場合は学校(03-3376-3364)にかけていただき、カウンセラーを呼び出してください。(勤務日のみ)

自分に合った方法で
イライラを解消しよう!

