

スクールカウンセラーだより

WINGS FOR TOMORROW



令和4年6月14日
横浜創英中学・高等学校
令和4年度第3号
スクールカウンセラー
佐藤恵子・普川くみ子

いよいよ梅雨に入りました。晴れた日は、心も体も軽く感じますが、毎日雨、雨となると何だか気分も晴れない、体が重く感じる人もいるのではないのでしょうか。気持ちは憂うつだなあ、「また今日も雨かあ」とイライラすることもあるかもしれませんね。

また、4月、5月、6月と新しい学校生活にも慣れてきて、楽しいこともあるけれど、苦手なことや人間関係での悩みも徐々に出てきます。そのような時は、是非、カウンセリングルームで自分の気持ちや思っていることなどを話しに来てください。どんなことでも気軽に話してください。悩みを大きくしないコツは、「人に話す」「人に話を聴いてもらう」ことです。自分の中にイライラすること、困っていること、不安なことなどを抱えこんでしまうと、その気持ちがどんどん大きくなってしまいます。大きくならないうちに一緒に話しましょう。

ちょこっと心理学



「アンガーマネジメント」知っていますか？No.1

「アンガー」とは「怒り」、「マネジメント」とは「管理する」と訳されます。実は、感情は自分の中で生じます。イラッとすると、ムカつくと感じたとき、よく私達は「〇〇のせいでイライラした」と言うことがあります。でも、同じ出来事が起こってもイライラする人もいればイライラしないで、上手く対処できる人もいます。アンガーマネジメントを身に付けると、自分の中に起こった怒りを自分でコントロールできるようになります。つまり、アンガーマネジメントとは、「怒りをコントロールする方法」なのです。

このアンガーマネジメントは、1970年代にアメリカで開発され、発展してきました。ようやく日本でも学校の授業としてアンガーマネジメントを学ぶ児童や生徒が増えてきました。怒りの感情は自然な感情で誰でも持っている感情です。怒りの感情が起こるには、それなりの理由があります。怒りの感情は悪い感情ではありません。しかし、暴言を吐く、暴力を振るう、怒りの感情を我慢して自分の中にためこんでしまうと、自分の考え方、体、行動にも影響が出てきたり、人間関係がギクシャクしたりします。これから少しずつ、怒りをコントロールする方法を皆さんにお伝えしていきます。学校生活の中で、家庭の中でアンガーマネジメントを活用してほしいと願っています。

カウンセリング予約方法

*横浜創英中学高等学校カウンセリングルーム
では保護者の皆様のご相談もお受けして
おります。お気軽にご利用ください。



■ 生徒・保護者共通

- ①下記のフォームより、カウンセリング予約の申し込みをお願い致します。カウンセリングの方法は、対面、電話、メール、オンラインよりお選び頂けます。また、差し支えなければ相談内容を簡単にご記入ください。もし難しいようなら記入不要です。
- ②担任を通して予約する。
- ③養護教諭を通して予約する。



尚、フォームの内容につきましてはカウンセラーが勤務日に確認致します。勤務の都合上、お返事まで多少お時間を頂くことがあることをご承知おきください。相談のご希望日時をご指定頂く場合、余裕をもった設定をお願いいたします。

カウンセリングルーム開室日



1号館1階にあります。お待ちしております

6月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3 普川 11:00~16:00	4	5
6 普川 11:00~16:00	7 佐藤 11:00~17:00	8	9	10 普川 11:00~16:00	11	12
13 三者面談	14 佐藤 11:00~17:00	15	16	17 普川 10:00~15:00	18	19
20 普川 11:00~16:00	21	22	23	24 普川 11:00~16:00	25	26
27 普川 11:00~16:00	28 佐藤 11:00~17:00	29	30			

7月

月	火	水	木	金	土	日
				1 普川 11:00~16:00	2	3
4 高校：午前授業 普川 11:00~16:00	5 高校：期末試験 中学：午前授業 佐藤 11:00~17:00	6 中学：午前授業	7 中学：期末試験	8 普川 11:00~16:00	9	10
11	12 佐藤 11:00~17:00 普川 10:00~15:00	13	14	15 普川 10:00~15:00	16	17
18 海の日	19	20 終業式	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31