

今年度も残すところ2か月になりました。中学3年生、高校3年生は卒業式が間近になりました。2020年から始まったコロナ禍、様々な行事の変更や中止がありました。皆さんが今まで予想もしない出来事が起こり、不安もあつたでしょう。しかし、そのような時だからこそ、何ができるのか、またどのような工夫をしたらこの状況を乗り越えられるのかを考える機会にもなったと思います。「ピンチはチャンス」という言葉のように、これからも、ピンチをチャンスに活かしてください。

この1年を振り返り、皆さんは自分の強みを発見できましたか？自分なりに頑張っ取り組んだことや以前より成長した自分に目を向けてください。できなかったことだけに目を向けていると負の連鎖に陥ってしまいます。「負の連鎖に陥っているな」と思った時は、一人で考えず、誰かに話を聞いてもらいましょう。視野が広がったり、視点を変えることができたりして、考え方の幅も広がります。どうぞ、私達スクールカウンセラーに話してください。皆さんの伴走者として一緒に話したり、考えたりしていきます。



ちょこっと心理学

「アンガーマネジメント」No.3 怒りの正体を知ろう

前回、怒りの感情は「今、自分に不快なことが起こっていることを教えてくれるサイン」であることをお伝えしました。今回は、怒りの感情の正体を探ってみましょう。

右に冰山があります。これを自分の心とイメージしてください。実は怒りの感情は、冰山では見える部分（氷山の一角）に当たり、気づきやすい感情です。例えば、「友達が待ち合わせの時間になっても来ない」ということが起こった時、“なんで約束の時間に来ないの！もう30分以上待っているのに”

と頭に言葉が浮かんできました。こんな言葉が浮かんでくるとイライラしませんか。そのことばかりを考えていると、どんどんイライラは大きくなっていくかもしれません。でも、今日これを読んだ皆さんは、落ち着いてこのイライラの奥にはどんな感情があるのかを探ってください。イライラしているけれど、その奥には、待ち合わせの時間を間違えたのかなと「不安」になったり、本当に来るのかなと「心配」したり、こんな感情が隠れているのです。この不安や心配が解消されないために、怒りとなって現れるのです。怒りが起こる前に、別の感情が皆さんの中に起こっているのです。これが「怒りの正体」なのです。皆さんがイライラした時、「イライラの奥にはどんな感情があるのかな？」と探っていくことで、自分のイライラに振り回されなくなります。怒りの感情はさまざまな感情とつながっているのです。怒りの感情は、「私は今イライラしているけれど、不安や心配でいっぱいなんだ」ということを伝えてくれているのです。怒りの奥にある感情を伝えるコミュニケーションをしていくことが大事なのです。

次回はイライラした時のコミュニケーションの仕方についてお話しします。(文責 佐藤)

イライラ（怒り）



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。

スクールカウンセラー勤務日

2月

月	火	水	木	金	土	日
		2/1	2	3	4	5
		中学入試	中学入試			
6	7	8	9	10	11	12
中学入試	普川 11:00~16:00			普川 11:00~16:00	健康記念日	
13	14	15	16	17	18	19
普川 11:00~16:00	佐藤 11:00~17:00			普川 11:00~16:00		
20	21	22	23	24	25	26
普川 11:00~16:00	佐藤 11:00~17:00		天皇誕生日	普川 11:00~16:00		
27	28					
普川 11:00~16:00	佐藤 11:00~17:00					

QRコードが出来ました。

ご利用ください!

3月

月	火	水	木	金	土	日
		3/1	2	3	4	5
				高校卒業式		
6	7	8	9	10	11	12
普川 11:00~16:00	佐藤 11:00~17:00		高校：午前授業	高校：学年末試験 中学：午前授業 普川 11:00~16:00		
13	14	15	16	17	18	19
高校：学年末試験 中学：学年末試験 普川 11:00~16:00	佐藤 11:00~17:00		答案返却	答案返却	LHR	
20	21	22	23	24	25	26
普川 11:00~16:00	春分の日			修了式 普川 11:00~16:00		
27	28	29	30	31		