

# 教育相談だより第6号

猛暑で大変だった夏が終わり、過ごしやすい季節になってきましたね。秋は芸術の秋やスポーツの秋等といわれ、何かを始めたり、チャレンジしたりするのもいいです。短い秋を楽しめるといいですね。

10月には中間テストがあります。また3年生は進路に向けて、2年生は修学旅行、1年生は時間割作成に取り組む時期ですね。今月の教育相談だよりではこんな時期だからこそ、落ち着きたいとき、なにかモヤモヤしている時に試すと良い「感情のラベリング」を紹介します。

## 感情のラベリングをしてみよう!

### ★その「モヤモヤ」は怒り？不安？嫉妬？

何故「モヤモヤ」しているのか、その気持ちを言葉で名前を付けてみましょう。

怒り

嫌悪

不安

恐怖

悲しみ

孤独

例) クラスで人間関係がうまくいかずモヤモヤする

→人間関係の何にモヤモヤしているのか

①仲が良い子と喧嘩をしてしまった→悲しみ

②クラスで孤立してしまいそう→不安

### ★悩みは言語化できないとストレスになる

心の中にネガティブな感情があるとき、それを無視したり、無理に消そうとしたりしても解決にはつながらず、ネガティブな感情だけが残り、悩みがますます大きくなってしまふ恐れもあります。悩みを言語化して表現する作業をおこなうことで心が軽くなる効果を期待できます。

10月のスクールカウンセラー来校日(予定)

10月5日(木)    10月19日(木)

相談を希望する生徒は、担任の先生か、保健室、各学年の

教育相談担当の先生まで声をかけてください。秘密は守ります。

後藤先生 1年生 関先生 2年生 岡田先生 3年生 篠崎先生