

教育相談だより第7号

生徒指導部
教育相談係

つい最近まで日中は汗ばむ気候でしたが、やっと冬らしい季節になってきましたね。冬が苦手な人もいるかもしれませんが、温かい飲み物が美味しくなったり、空気が澄んで夜空や遠くの山まで見渡せたりと冬特有の楽しみ方がたくさんありますね。ぜひ冬を楽しんでください！

さて今回は「アンガーマネジメント」について紹介します。怒りの感情による行動で後悔しないために、怒りをコントロールできるといいですね。

アンガーマネジメントとは

アンガーマネジメント
(怒り)

アンガーマネジメント
(上手に付き合う、コントロールする)

怒らないということではなく

怒りを感じたときに冷静に対処できるようになり、感情的に怒らないようにすること

実践してみよう

●衝動のコントロール(6秒待ってみる)

怒りのピークは6秒といわれています。冷静になるまで深呼吸してまず6秒待つ

●思考のコントロール(3重〇を頭にえがく)

反射的に怒りを避けることができれば、その怒りが「許せる」「まあ許せる」「許せない」のどれに当てはまるかを考え、許せる範囲を広げて怒りを減らす

参考 はじめてのアンガーマネジメント実践ブックより

11・12月のスクールカウンセラー来校日

11月20日 12月7日

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