

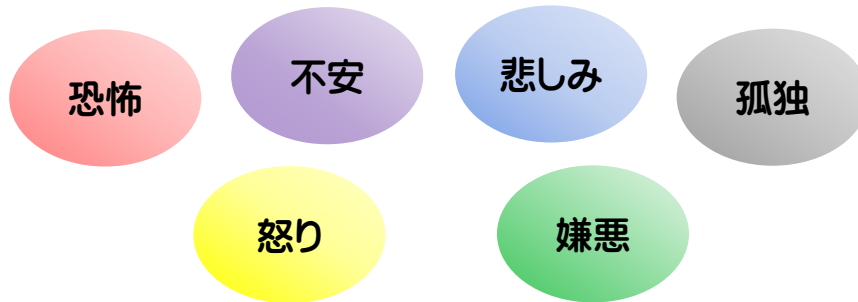
教育相談だより

生徒指導部
教育相談係
第7号

夏の暑さがやっと落ち着き、秋らしい日が増えてきましたね。
今回の教育相談だよりでは「感情のラベリング」について紹介したいと思います。
何かもやもやすることがあったとき、「感情のラベリング」をして、気持ちを整理してみましょ

感情のラベリング

たとえば、「クラスで人間関係がうまくいかずもやもやする」
なぜもやもやしているのか、その気持ちに名前をつけてみましょう。



「もやもや」の具体的な理由とそれに対する感情

- ① 仲の良い子とケンカしてしまった → 悲しみ
- ② クラスで孤立してしまいそう → 不安

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

悩みを言語化して表現する作業を行うことで心が軽くなる効果を期待できます。

11・12月のスクールカウンセラー来校日(予定)

11月21日(木) ・ 12月5日(木) 教育相談室にて

★相談を希望する生徒は、担任の先生、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。

1年生 柳田先生・後藤先生 2年生 柳澤先生 3年生 岡田先生