



9月

3日(火) 東キャンパス
5日(木) 西キャンパス
10日(火) 東キャンパス
12日(木) 西キャンパス
17日(火) 東キャンパス
19日(木) 西キャンパス

10月

1日(火) 東キャンパス
3日(木) 西キャンパス
10日(木) 西キャンパス
15日(火) 東キャンパス
24日(木) 西キャンパス
29日(火) 東キャンパス
31日(木) 西キャンパス

申し込み先

担任、またはカウンセ
リング担当の先生へ

カウンセリングルーム便り

泉が岡



No.4

令和元年9月5日
宮城県塩釜高等学校

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーです。

9月になりました。夏休みも終わり 2 週間が経過しましたが、体調はいかがですか。今年は例年になく湿度の高い夏でしたので、寝苦しい日が多く、生活リズムが崩れたまま学校生活が始まった方もいるかもしれませんね。くれぐれも体調管理には気をつけて下さい。

さて、前回、ストレスは、原因(ストレッサー)があつて結果(ストレス反応)が生じるので、対処法を上手に取り入れることが大切との話をしました。中でも人間関係で生じる怒りからの喧嘩や暴力といった行動は、人間関係をより深刻にしてしまう、最大のストレッサーになることも少なくないので、今回はその対処法のお話しです。

まずは、自分の怒りの対処法について考えて下さい。自分はどんな時に「イライラ」するのか、イライラの原因(ストレッサー)に気づき、イライラが原因になって生じる行動(ストレス反応)に気づくことから始めてみましょう。具体的には、イライラした時に自分が「言った言葉、したこと」を思い起こすこと。次に、イライラした時に自分がどのように対処しているかを考えます。そして、他の対処法がないか、友人ならどのような対処法をとっているかをリサーチすることで自分にとって有効な方法を考えて行きます。

例えば、イライラした時に直ぐに相手を非難することが多いと気づいた方は、イライラしたらまずは 5～6 秒 でよいので「深呼吸」を入れてみる。というのはどうでしょうか。直ぐにではなく 5～6 秒の「間」をとることでイライラ感をコントロールするわけです。その他にも友人の A 君は、誰かに「相談」している。B 君は、その場から「離れる」行動をとっている。C 君は、「物」にあたる行動で余計にひどくなっている気がする。D さんは、音楽で「リラックス」する方法をとっているようで自分も出来そうなど、など。対処法は、人によって様々です。自分にあった方法を見つけることが大切です。対処法が多ければ対人関係でイライラしたときのトラブルは少なくなりますね。ストレスに関しては、心配な方はもちろん、興味のある方も是非カウンセリング室まで来室下さい。

保護者の皆様へ

宮城県塩釜高校カウンセリング室では、生徒さんからの相談だけでなく、保護者の皆様からの相談もお受けしています。どうぞご利用ください。

★時間・場所

東キャンパス 9:50～16:20 相談室(1階校長室隣)
西キャンパス 10:50～16:20 保健室内カウンセリングルーム

※実施時間・場所は変更になる場合があります。

★お問い合わせ先 (東) Tel 022-362-0188
(西) Tel 022-362-1011

