



カウンセリングルーム便り

泉が岡



No. 5

令和5年1月11日
宮城県塩釜高等学校

1月

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
24日(火) 東キャンパス
31日(火) 東キャンパス

2月

2日(木) 西キャンパス
9日(木) 西キャンパス
13日(月) 東キャンパス
28日(火) 東キャンパス

3月

22日(水) 東キャンパス



申し込み先

担任、またはカウンセリング担当の先生



みなさん、明けましておめでとうございます。

2023年は、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの拡がりを心配する情報を聞く反面、コロナ前の生活に戻ったかのような話題も聞かれる中でのスタートとなりましたが、みなさんにとってより良い年になりますよう、お祈り申し上げます。

さて、冬休みが明け学校が始まりましたが、みなさんの体調はいかがでしょう。なんとなく眠りが悪い、元気が出ないという方。いつもよりイライラのスイッチが入りやすくなった方。そして、やる気が出ないという方もいるかもしれませんね。そのような状態のときは、まずは、生活リズムをチェックしてみてください。冬休み中の生活習慣が、今の体調の変化に影響することは少なくありません。多くの場合は、生活習慣の見直しで落ち着いてはきますが、中々戻らないときは、保健の先生やカウンセラーに相談することで解決することもあります。

今回のカウンセリング便りは、イライラスイッチが入りやすい人のために、「怒りのコントロール」についてご紹介します。怒りは、誰もが持っている感情ですが、時には、怒りに任せた言動で人生や人間関係を悪くしてしまうこともありますよね。怒りを上手くコントロールすることは、円滑な人間関係を保つためには必要なことです。みなさんの中には「アンガーマネジメント」という言葉を聞いたことがある方もいるかと思いますが、今回は、専門的なプログラムではなく、日常場面で誰もが出来る方法をお伝えします。

まず一つ目は、6秒ルールです。人の脳内では、「怒り」と判別されるまで大体6～8秒かかると言われています。ですから、6～8秒間だけ我慢してみることで怒りに任せた言動を抑えることができます。もちろん、怒りそのものが消えるわけではありませんが、怒りが生じた際は、頭の中で「01, 02・・・06」と数える段々怒りの感情が治まって行きます。二つ目は、怒り日記を書くことです。怒りが生じた場面についての内容を書いて、怒った自分に対して「大変でしたね。それでどう怒りをコントロールしたのですか？」と質問し、自分の言動を振り返ることで怒り場面を客観視することができます。いずれも、怒りをコントロールするための方法の一つになります。どこに行っても人間関係は避けられません。怒りを上手くコントロールをすることで良い人間関係を築いて下さい。

今月もよろしくお願い致します。

(西キャンパス スクールカウンセラー)

★時間・場所 お問い合わせ先

東キャンパス 9:50～16:20 相談室(1階校長室隣) TEL 022-362-0188
西キャンパス 9:50～16:20 保健室内カウンセリングルーム TEL 022-362-1011

※実施時間・場所は変更になる場合があります。