

令和4年9月

ひまわり相談室だより



スクールカウンセラー：高野 美咲

まだまだ暑い日が続きますが、元気にお過ごしでしょうか。二学期が始まり、向日祭や体育祭等の行事も近づいてきて、どこか心がソワソワしますね。

さて、暑い日が続き、なんとなくいつもよりイライラしやすく感じることはありませんか？家庭や学校生活の中でイライラしたり、キレてしまった経験がある方もいるかもしれません。自分の思い通りにならなかったり、嫌なことがあった時に、他人や物あるいは自分に当たってしまうなんてことも…。そんな時には、気持ちのコントロールやストレスマネジメントの考え方が役に立ちます。



保護者の方へ

もしお子さんがイライラして、物や人に当たってしまったときは、まずお子さんから話を聞きましょう。理由を話してくれることもあれば、自分でも何にイライラしているのかわからないことがあります。もし理由が分かったときは、寄り添って聞いてあげましょう。イライラする気持ちの裏には、悲しい・悔しいなどの感情が隠れているときがあります。次に、お子さんがした不適切な行為については、はっきりといけないうことだと伝えます。そして、一番大切なのは、どうすればよかったのかも合わせて伝えることです。お子さんは失敗を繰り返しながら、少しずつ自分の気持ちと行動をコントロールできるようになっていくでしょう。

家族や友達には自分の気持ちを吐き出すことが難しいとき、自分の考え方や気持ちを整理したい時には、ぜひ相談室をご利用ください。相談は秘密厳守されます。

開室日

10月3日(月)、17日(月)、26日(水)、31日(月)
11月9日(水)、14日(月)、21日(月)、28日(月)
12月5日(月)、12日(月)、19日(月)

⇒相談予約は学校にお電話いただくか、教職員にお伝えください。

