

相談室だより



みなさん、こんにちは。10月に入り、朝晩は随分過ごしやすくなり、秋の虫の声も聞かれるようになりました。この時期は夏の暑さに慣れていたせいかな身体の調子を崩しやすいです。それは心も同じです。ちょっと疲れたり誰かと話したくなったりしたらいつでも気軽にお話に来て下さい。一緒に考えましょうね。



自分の感情を大切にしましょう！

「アンガーマネジメント」トのご紹介

最近、何かに怒りを感じたり、イライラがおさまらなかつたりした事はありませんか？
怒りも大切な感情ですが、それに振り回されると、人との関係がうまく作れなかつたり、疲れたり、後で後悔したりします。怒りをコントロールし、上手に付き合しましょう。

【 6秒カウントダウン 】

脳が怒りの感情を発動する為には、
3~5秒かかると言われています。
イラっとしても6秒 がまん、がまん
目をつむって6秒カウントダウンしましょう
「6、5、4、3、2、1」
これで怒りのピークは過ぎ去ります！



【 10秒呼吸法 】

怒りによって上昇した血圧が
下がり、怒りの感情が爽快感に
変わります。「1、2、3」で
吸って、「4」で止め、「5、6、
7、8、9、10」でゆっくり吐
き出しましょう。



【 冷たい水で顔を洗う・冷たい水を飲む 】

イライラしている時は、血流も速くなり、体もほてってきます
冷たい水で顔を洗ったり、飲んだりすると体温も下がりクールダウンできます。

☆10月・11・12月の予定☆

10/11 10/25 11/8 11/22 11/29 12/6 12/20…金曜日

(10/18 11/15 12/13…金曜日は中崎小学校です)

保護者の皆様も、些細なことでも結構ですので、お子さんのことで何か気になることがありましたら、是非、ご利用下さい。 大蔵中学校 スクールカウンセラー 久田 美穂