



スマイル

(SC・SSWだより)

令和 6 年 11 月 No.7

発行:小平第二中学校

こんにちは。スクールカウンセラーの前野隼兵です。

皆さんの制服も冬服に変わり、季節の変化を感じています。秋晴れのさわやかな日もあれば、少し寒く感じる日もありますね。

いろいろな行事もあり、疲れもたまります。そうすると、なんだかイライラしてしまうこともあるかもしれません。

今回は「怒りとの付き合い方」についてお話しします。

少し難しい話になりますが、感情には「一次感情」と「二次感情」があります。

一次感情:何かあった時に最初に起きる感情

二次感情:一次感情によって、その後に起きる感情

怒りは二次感情です。つまり「怒りには必ず正体がある」ということです。

人が怒る時というのは、相手に何かをしてほしいけどうまくいかない時です。たとえば「みんなで練習しようって言ったのに、なんでちゃんとやらないの!？」という感じですね。

この怒りの正体は何でしょうか。話が伝わらなくて悔しい、ちゃんとやってくれなくてがっかり、本番で失敗しそうで不安、などがありそうです。

正体がわかれば声を荒げる必要はありません。「練習したかったのに、うまく伝わらなくてすごく悔しいよ。これが続くと不安だよ」と、自分の一次感情に沿って伝えましょう。

どうして自分は怒っているのか、よく考えて言葉にしてみると、今までよりも少し落ち着いて話し合えるようになります。ぜひ試してみてくださいね。

【11月カウンセリングルーム 開室日】

月	火	水	木	金	土
				1 ☆	2
4	5	6	7	8 ☆	9
11 ◆☆	12	13	14	15 ☆	16
18 ◆☆	19	20	21	22 ☆	23
25 ◆☆	26	27	28	29 ☆	30

☆堀江SSWの勤務日

月曜日… 9:30~17:00

金曜日… 8:30~16:00

◆前野SCの勤務日

(カウンセリングルームの開室日)

月曜日… 8:30~17:00

※祝日等の場合は変更あり

【生徒の皆さんへ カウンセリングルームのきまり】

- ① 授業中以外の休み時間や放課後に、誰でも利用できます。
- ② お話したいことがある人は、カウンセリングルームに来てください。

【保護者の皆さまの相談について】

前野スクールカウンセラー(SC)の勤務日に、保護者の皆さまの相談をカウンセリングルームで行います。お子さまのことで、何か相談したいことがありましたら、お気軽にご相談ください。

<前野スクールカウンセラー(SC)との相談>

「予約制」になっています。学校へ電話(042-341-0244)して、担任や副校長先生に相談して日程を調整してください。また、SC の勤務日には、カウンセリングルーム直通電話(042-341-8687)に連絡して、直接、予約することや相談することも可能です。