

心の教室便り

一色中学校の皆さん

11月に入り、秋を感じる日が増えましたね。1日の中でも気温差が激しい日もあるので、体調管理には気を付けて過ごしてください。

さて、前回のお便りでは“ストレス”についてお伝えしましたが、今回は“怒り”についてお伝えをします。

【アンガーマネジメント】とは、怒りの感情と上手に付き合うことを目標とした考え方です。

【怒り】と上手に付き合う為には・・・



1. 何に怒っているのかに気付く。
2. 怒りをコントロールする。
3. 上手な怒り方を知る。



大切なことは、怒りの“ピーク時に表現しない”ことです。

そこで、次の4つの方法を試してみてください。

1・2・3・4・5・6



1. 6秒待つ。
2. 深呼吸をする。
3. その場から離れる。
4. 自分で落ち着く言葉をかける。



tick tock... tick tock...

怒りの感情と上手に付き合うことによって対人関係のトラブルを減らしたり、自分の本心や気持ちを伝えられるようになっていたりすると考えられています。

心の教室を利用してみよう

心の教室は皆さんの為の教室で、何でも自由に話せる場所です。特別な場所とは考えず、苦しくなる前に心の教室での時間を活用して下さい。困っているだけでなく、日常の話など“話したいこと”を何でも話してください。

少しでもホッとできる時間となるよう、一緒に整理をしてみませんか。

予約方法は3つ

- ・先生に伝える。
- ・SCに伝える。
- ・心の教室前のポストに予約カードをいれる。

あなたの伝えやすい方法で予約をしてください。



お昼の開放は予約なしでも利用できます。

・開放を予定している日は、“心の教室前”に掲示しますので、確認をお願いします。

開放日に待っています。



保護者の皆様へ

子ども応援委員会では、保護者の皆様からのご相談もお受けしております。お子様のことで心配なことがありましたら、学校生活に関することだけでなく、ご家庭での様子など、お子様に関するお話をお聞かせください。一緒に悩み、考えて参りたいと思っております。ご相談は事前のご予約をお願いしておりますので、先生を通して、もしくは学校までご連絡をお願いします。また、お話によっては、他機関を紹介することもございます。



TEL 052-301-0730 (一色中学校)

