



スクールカウンセラー便り

2022 年度

No.5

12月に行われた「こころの教室」では、アンガーマネジメントの講演をしました。
改めて、アンガーマネジメントについて、振り返ってみたいと思います。



○アンガーマネジメント

- ・アンガーマネジメントとは「怒り」と上手に付き合うこと。そのためには、「怒りを知る」「怒りをコントロールする」「上手な怒り方をマスター」する。
- ・怒りという感情は、「つらい」「寂しい」「悔しい」「悲しい」「苦しい」「不安」などの背景がある中で、引き起こされるもの。自分の理想や期待を裏切られた時に生じるもの
- ・怒りは「自分を守るための感情」



<怒りへの対策>

- ・6秒待つ
(頭の中で、6秒数えましょう)
- ・深呼吸する
- ・怒りを鎮める言葉を用意する
(たいしたことない、大丈夫など)
- ・その場から去る

SCへの相談申込み方法

相談を希望される方は、通っている学校・先生・SCに連絡する、SC室前にある申込み用紙を担任やSCに渡す、またはSC室にあるポストへ投函、もしくは下記の電話番号に連絡してください。

なごや子ども応援委員会 緑ブロック 052-623-5113 (土日祝日・年末年始を除く 10時~16時)

過去のおたよりは…

鎌倉台中学校ホームページにあります。ご覧ください。

鎌倉台中学校

検索



○子供の SOS の相談窓口

「年末年始に相談したい」「学校や家族に話しづらい。でも、相談したい」と思ったら、文部科学省 <子供の SOS の相談窓口>に電話や SNS で相談しましょう。また、<地元の相談窓口を探す>では保護者が相談できる窓口もあります。ご活用ください。

文部科学省 <子供の SOS の相談窓口>
24 時間子供 SOS ダイアル (通話料無料)
0120-0-78310

子供の SOS の相談窓口

検索



でんわ そうだん
電話で相談する >

でんわ そうだん 24じかん しょうがい
電話で相談できる窓口をご紹介します。
なや ないしゅ あ
す。悩みの内容などに合わせて、
あかる そうだん
気軽に相談してみてください。

[<わしくはこちら >](#)



そうだん
SNSで相談する >

そうだん 24じかん しょうがい
SNSで相談できる窓口をご紹介します。
なや ないしゅ あ
す。悩みの内容などに合わせて、
あかる そうだん
気軽に相談してみてください。

[<わしくはこちら >](#)



じもと そうだんまどくち さが
地元の相談窓口を探す >

しょうせいじんじんじん そうだん 24じかん
児童生徒本人が相談できる窓口や、
はこしゅ そうだん 24じかん しょうがい
保護者が相談できる窓口をご紹介します。
あかる そうだん
気軽に相談してみてください。

[<わしくはこちら >](#)

OSNS で相談する

こころのほっとチャット 東京メンタルヘルス・スクエア 年齢、性別に関わらず誰でも相談できます。

<対応日時>

毎日 第 1 部 12:00~16:00 (15:00 まで受付)

第 2 部 17:00~21:00 (20:00 まで受付)

第 3 部 21:00~24:00 (23:00 まで受付)

毎月 1 回、最終土曜日から日曜日の 24:00~6:00 まで受付



生きざらびっと 自殺対策支援センターライフリンク

<対応日時>

月、火、木、金、日 17:00~22:30 水 11:00~16:30



あなたのいばしょチャット相談 特定非営利活動法人 あなたのいばしょ

24 時間 365 日、年齢や性別を問わず、誰でも無料・匿名で利用できるチャット
相談窓口です。ここはいつでも、だれでもチャットで相談できます。あなたのひみつ、
守ります。まずはお話してみませんか。

<対応日時> 24 時間 365 日

