

# 相談室からのお知らせ

保健部 令和4年6月

そろそろ梅雨の時期。ゆううつになりやすいこの季節ですが、好きなことをしたり、意識的に休けいをとったりして自分をいたわっていきましょう。

さて、今回は怒りについてのお話です。怒りの感情って自分ではコントロールできなくて苦しいですね。しかも、思いもよらないときにかっとなってしまったりして、「なんであんなに怒ってしまったんだろう」と後悔したことがある人も多いと思います。怒りの感情は、「ほかに望んでいることがあるけれどそれがかなわない状況」でわきおこってきます。やりたくないことをやったり、不調なのに無理したり、何かの理由でがまんするしかないという状況になります。

けれども、自分が怒りっぽくなる原因がわかっているならば、ある程度こころの準備をしておくことはできます。原因が自分の中にあるのか、外にあるのか、怒りのレベルはどれぐらいか。怒りレベルが大きくなりそうなことは、誰かに「出来そうだからやりましょう」と言われても、断ったり頑張り過ぎたりしないことが大切です。たまにはがっかりされても仕方ないです。

でも、自分でなんとかしようとしてもどうしても怒りが抑えられないときは、それは誰かの力が必要だと心が訴えている状態です。誰かに感情を出して、その誰かが何か思ったり言ったり動いたり、そこに居てくれることで気持ちが変化していく。面倒だけれど、そういう関わりを通してでしか自分を助けられないときはあります。

でも、その誰かがわからない。知っている人に自分の気持ちを出すことがむずかしいというときは、良かったらスクールカウンセリングを利用してみてください。自由に話してもらって大丈夫です。おまちしています。

(西村)

## <6月の相談日>

西村 1日・6日・8日・13日・15日・20日・22日 (月・水)  
村瀬 3日・10日・17日・24日(金)  
時間 : 10:00~17:30

☆保護者の方もご利用いただけます。  
養護教諭(052-501-7800)までお申し出ください。

場所 : カウンセリングルーム (北棟1階東 購買横)