

教育相談だより

No.3

不破高校教育相談係

R2.6.26

分散登校も終わり、2週間が経ちます。
新しい学校、学年には慣れてきましたか。
緊張がほぐれてくると、疲れがでて、体調を崩すことも少なくありません。
体調にも気を付けてくださいね。

「いじり」と「いじめ」



新学期になり、新しい友達に出会えましたか。
そんな今だからこそ、「いじり」と「いじめ」について考えてみたいと思います。
決して悪意はないし、いじめる気もない。けれど、他人を「いじる」ことがよくみられます。確かに「いじり」には笑いを誘ったり、場をなごませたりする効果があります。互いに信頼関係ができていくかどうか重要なポイントですが、どんどんエスカレートしていけば…。

過剰な「いじり」は禁物です。時に相手を傷つけることがあります。「いじめ」になってしまうこともあります。「自分が言われたくないことや、されたくないことは他人にもしない」ことが大切です。また「自分がされてもいいし」と言う人も相手が嫌だと思ったら、それは「いじめ」です。一度、自分自身を振り返ってみてください。

イライラしたときには

アンガーマネジメント

日常的にイライラすることって、ありますよね。
怒鳴ったり、言い争ったりという「けんか」にならないために、
どうするといいのでしょうか？

◆「6秒」数えて、落ち着こう！

自分が怒っているときの、怒りのピークについては諸説ありますが、
一般的に長くても**6秒**とされています。

この6秒間に、反射的に何かを言う、する、言い返す、やり返してはいけません。
たとえば、相手の言葉に反応して言い返してはいけません。

いわゆる売り言葉に買い言葉になります。

冷静な対応ができず、言い返したり、やり返したりすると、もめごとが大きくなる傾向にあります。後になって「なんであんなことをしてしまったのだろう」「してしまったのだろう」と後悔することになります。

一度、イラッときたら…

- 「いーち、にー、さーん」と6秒数える
- 深呼吸をする
- その場から離れる などなど…

イラッとすることがあったら、やってみてください！



スクールカウンセリングについて

不破高校ではスクールカウンセラーによるカウンセリングを、年間28回行います。「学校の先生にはちょっと話しにくいな・・・」とか、「専門の先生に話を聞いてほしいな・・・」ということがあったら、担任の先生か教育相談係の先生に申し出てください。

保護者の方も利用できますので、心配なことがあれば、お気軽にご相談ください。

7月

の相談日（予定）

1日（水）、8日（水）

時間 16:00~18:00

カウンセラー
小川 佑香 先生



教育相談室について

「話を聞いてほしい」、「静かなところで過ごしたい」

「授業がわからなくて困っている」、「テストが心配」

そんなときは、教育相談室をのぞいてみてください。

教育相談室は、特別棟1階にあります。（美術準備室の横）

スクール相談員の先生が常駐しています。

・月水金は、田邊美和子（たなべみわこ）先生

・火木は、河合奈津子（かわいなつこ）先生 です。

よろしくお願いします！

放課後は開いていませんので、お昼休み等活用してくださいね！

