



いよいよ球技大会ですね！

白熱したプレーがみられることを期待しています！

雨が降ってじめじめする季節ですが、体調に気を付けてくださいね。



## イラッと きたときには

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言っ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、イラツときたら…

- ・「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…

イラツとすることがあったら、やってみてください！ 自分なりの対処が見つかるといいですね。



## スクールカウンセリングについて

「学校の先生にはちょっと話しにくいな…」、「臨床心理の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声を掛けてください。  
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。

### 6月の相談日

6月 6日（木） 16：00～18：00

13日（木） 16：00～17：00※時間に注意

20日（木） 16：00～18：00

（1人30分程度です）

担当：臨床心理士 藤田ちなつ 先生

# あなたは大丈夫??

## 情報モラル



嫌がらせの投稿をして



いやがらせのつもりで「友人Bを暴行しよう」とネットで呼びかけたF君。実行するつもりはありませんでした。

投稿者が特定され、警察が自宅に



投稿を読んだ人が警察に通報し、F君の投稿であることが判明して、警察が自宅にやってきました。

単なる脅しや悪ふざけで実行する気はなかったとしても、脅迫めいた書き込みは、犯罪となるおそれがあります。また、学校や駅などで事件を起こすといった、地域社会に大きな不安を与える書き込みも同様に犯罪となります。軽い気持ちで書き込むと、相手を深く傷付けるだけでなく、投稿者自身の傷にもなるのです。安易に考えがちなネットの匿名性ですが、基本的には、いつどこから書き込まれたのか調査でき、個人を特定できます。善悪の判断ができない心理状態ならネットから離れる、これが一番の安全策です。

ネット・SNSの書き込みを軽く考えない！

出典：総務省 インターネットトラブル事例集（平成29年度版）



### 6月7日（金）は、 NoスマホDay!



### 教育相談室について

「ちょっと話を聞いてほしいな」、「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。（美術準備室の横です）

### 教育相談室があいている時間

- ・月曜日 昼休み
- ・木曜日 昼休み