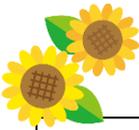


1学期の期末考査が終わりましたね。提出物はすべて出しましたか。
さて、暑い日が続きますね。暑いと、何もしていなくても、イライラすることもありますよね。
今号は、前号の「6秒待とう！」に引き続き、「アンガーマネジメント特集」です。
イライラにどう対処するとよいでしょうか。一緒に考えましょう。



アンガーマネジメント

イラッと きたときには

最高気温30度と聞くと、暑い気がしますよね。
「怒り」「イライラ」も同じように、温度で表してみると、
自分の「怒り」が見えてきます。

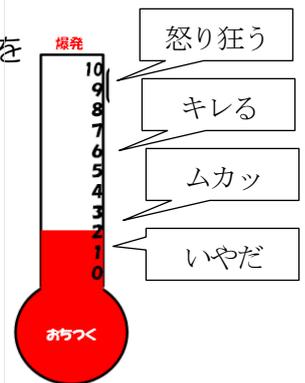
◆「怒りの温度計」

「暑くなりそうだから、半袖のシャツにしよう」と気温がわかれば、温度に応じた服装をするなど自分のとるべき行動がわかります。怒りの度合いも0～10の温度（得点）をつけることで、怒りを客観的に捉えることができるようになります。「見える化」することが大事です。

怒りの度合いを点数で表して、「見える」ようにしよう

興味があれば、教育相談の先生に相談してください。
一緒に考えてみましょう。

怒りの温度計（例）



他にも...

タイムアウト

怒りがエスカレートする前に、一時的にその場を離れて気持ちを落ち着かせるテクニックです。
戻ってくる時間を伝えておくことが大切です。
リラックス、散歩、ストレッチ、ヨガなどをしましょう！
タイムアウト中にやってはいけないことは、発声、激しい運動、怒りを思いですことです。怒りが増してしまいます。

なんとかなるさ

コーピングマントラ

コーピング（対処）、マントラ（呪文）、つまり、魔法の呪文です。「なんとかなるさ」「大丈夫」「たいしたことない」など、自分に言い聞かせることで、気分を落ち着かせるテクニックです。いくつか自分の気持ちが落ち着くフレーズを用意しておき、イラとした時、心が折れそうになった時に唱えてみましょう。

ストップシンキング

怒りが生じそうになったとき、自分自身に「とまれ！」「ストップ！」と呼びかけ、頭の中に空白や白紙を思い浮かべることで、怒りの気持ちをそらしやすくなります。思考を一時的に停止することで、落ち着いた言動がとれるようになります。

たいしたことない



裏面もあります

スマホからも離れて、心を落ち着けよう



**7月2日（火）は、
NoスマホDay!**

イライラしたときには、話を聞いてもらうのも1つ!

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系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。

7月の相談日

7月 4日（木） 16：00～18：00

18日（木） 13：00～15：00※時間に注意

（1人30分程度です）

担当：臨床心理士 藤田ちなつ 先生



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