

# スクールカウンセラー便り 5月号

保護者の皆様

新年度が始まり 1 ヶ月が経過しました。ゴールデンウィーク明けは、学校に行きたくない気持ちが強くなることがあります。学校へ行きたくない気持ちの背景に無気力や不安が隠れていることもあります。今月号の裏面では家族で使えるワークシートを用意しました。ご活用ください。また、子どものイライラを理解するためのヒント（感情の比喻）を載せました。ご参考になしてください。



## 怒りはいつまで続くの？：感情の比喻“お風呂のお湯も水になる”

怒りも人間に必要な感情です。ただ、他人に向けると関係が悪化し、物に向けると壊れて修理の費用がかかります。怒りの仕組みを知ることで、振り回されない生活に繋げる工夫が大切です。怒りは永遠には続きません。お風呂のお湯と同じで時間が経つと冷めていきます。



時間が経つとお風呂の温度が下がるように怒りも下がっていく。

\*イライラが下がると分かっているにもかかわらず、衝動的に怒ってしまうことはあります。イライラせずに、過ごせる環境をスクールカウンセラーと一緒に考えていくこともできます。



## 相談の仕方：予約制です〔希望の方は、担任の先生にお伝えください〕

5月の出勤日は9日、19日、26日です。9日のみ金曜日ですが、その他は月曜日となります。6月の出勤日は、2日、9日、16日、23日、30日です。すべて月曜日となります。



## 出来事-気持ちシートで状況を整理してみましょう

裏面にあるワークシートでは、出来事-気持ちを線で結ぶことで、どんな時にどんな気持ちになっているのかを把握することに役立てられます。ネガティブな気持ちになりやすい場面を把握することで、過ごしやすい環境や対策を検討しやすくなります。



ひとつの出来事で複数の気持ちになることもよくあります。

不安

イライラ



## どんなときに、どんな気持ちになるのかな？ 線で繋ごう

誰でも、悲しい気持ちや楽しい気持ちになります。でも、同じ出来事でも、感じ方は違います。どんな時にどんな気持ちになるのか、線で繋いでみましょう。同じ気持ちばかりのこともあります。当てはまる気持ちがないときは、一番下の空いているところに書いてください。学校生活で嫌な気持ちになる出来事があれば、一番下を書いて、線で繋ぎましょう。

	できごと 出来事	きもち 気持ち
ねるとき	 ●	● <div>ふあん 不安</div>
きゅうしょく 給食	 ●	● <div>たの 楽しい</div>
はっぴょう 発表	 ●	● <div>つまらない</div>
じゅぎょうちゅう 授業中	 ●	● <div>ドキドキ</div>
ともだち 友達と	 ●	● <div>あんしん 安心</div>
ひとりで いるとき	 ●	● <div>イライラ</div>
テレビや 動画を見る	 ●	● <div>かな 悲しい</div>
	<div></div> ●	● <div></div>



いや きもち 嫌な気持ちになることが多いときは、スクールカウンセラーに相談に行こう