



2025. 9.

カウンセラーだより

vol.2

スクールカウンセラー (SC)

いのうえ しのみ
井上 忍

がいしゅつ きけん かん あつ なつやす
外出が危険に感じるほど暑い夏休みでしたね*

おうちで過ごすことが多くなると、ゲームや
動画、スマホの使用時間が増えがちだったかもし
れません。お子さんがリフレッシュして、2学期を
心身ともに元気に過ごせるよう願っています。

ほごしゃ まいにち つか
保護者のみなさま、毎日お疲れさまでした☆彡

^{こそだ}子育ては ^{しんぱい}心配と ^{れんぞく}イライラの連続

普段のお子さんの様子に、様々な心配を感じたり、イライラする気持ちを抑えられない
こともあったりするのではないのでしょうか。理由としてはお子さんが「言うことを聞かない」、
「ゲームをやめない」、「宿題をしない」こと、仕事や家事などとの両立で
保護者が「いつも時間に追われている」ことなどの結果として、イライラが勃発してしま
うという状況になりがちなのかもしれません。

イライラすることが悪いのではなく、怒り続けてしまうことがしんどさや後悔を生み出
してしまいます。怒りの気持ちは周りにも伝染し、お子さんも意地になって反抗的な反応
を返してしまうことがあるので、気持ちをコントロールして言いたいことを伝えられると
いいですね。

^{いか} <カッ! >となった怒りを ^{しず}鎮める ^{ほうほう}3つの方法>

^{びょうかぞ} *6秒数える

▷ ^{あたま}頭に血が上るようなイライラは ^{びょう}6秒で ^お落ち着き、^{れいせい}冷静に ^{はんだん}判断ができるようになる。

^{びょう}6秒で怒りがなくなるわけではなく、反射的に怒らないことが大切。

^お落ち着く ^{ことば}言葉 (^{こうどう}行動) を ^く繰り返す (^{かえ}イライラから ^{きもち}気持ちをそらす)

▷ ^{しんこきゅう}深呼吸 (^{びょう}4秒かけて ^{はな}鼻から ^{いき}息を ^す吸い込み、 ^{びょう}6秒かけて ^{くち}口から ^はゆっくりと ^だ吐き出す)

をする、「大丈夫」、「そんなに怒ることでもない」と言ってみる、100から4ずつ
ひく。

^ばその ^{はな}場を ^{はな}離れる

▷ ^{もど}また戻ってくることを伝えて、^{つた}トイレや ^{しんしつ}寝室など ^{べつ}別の ^{ばしょ}場所へ ^い行ってリセットする。

^{そと}外にいる時は、^こ子どもの ^{あんぜん}安全を ^{かくほ}確保できる ^{はんい}範囲で ^{きょり}距離をとる。



時間に追われる日々の中で、イライラすることは多いと思います。つい感情的に怒ってしまった後自分が嫌になったり、苛立ちが爆発しそうになったりする時には、ぜひスクールカウンセラーをご活用下さい。

～お気軽にご利用ください～

☆お子さんの気がかりな様子

- * 学校に行きたがらない * 学習を理解しているか不安 * 友だち関係がしんどそう
- * 思い通りにならないと暴れる * じっとしてられない、話を聞いていない
- * 家ではよく喋るが外ではあまり話さない * 忘れ物が多い、片付けが苦手
- * スマホやゲームを長時間している * 嘘をつく
- * おなかが痛い、頭が痛いなど体調を崩しがち * 幼い気がする

☆ご自身のこと

- * 子育てがしんどい
- * 子どもの反抗的な態度にイライラする
- * 子どもきょうだいに相性が悪い子がいる
- * 夫婦の子育て観の違い



“カウンセリング”というと、深刻なことを相談するものと思われるかもしれませんが、小さなことでもかまいません。疑問に感じたことを確認するくらいの気持ちでお越しください。

SCには“守秘義務”があり、相談内容が無断で他の人に伝える心配はありません。

(先生と連携して対応する際は保護者の方の了解を取りますので、ご安心下さい)

【相談の申込み】

原則として1回50分。予約制です。当日でも空いていれば予約できます。

担任の先生か、教頭先生にお申し込み下さい。相談内容を伝える必要はありません。

【相談日】 毎週金曜日 10:00～16:30 (最終相談開始時間15:30～)