



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 のぶ
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✱

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 みなさま、まいにち つか
保護者のみなさま、毎日お疲れさまでした☆

子育ては心配とイライラの連続

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。

<カッ！となった怒りを鎮める3つの方法>

*6秒数える

頭(あたま)に血(ち)が上(のぼ)るようなイライラは6秒(びよう)で落ち着(お)き、冷静(れいせい)に判断(はんだん)ができるようになる。

6秒(びよう)で怒(いか)りがなくなるわけではなく、反射(はんしゃてき)的に怒(おこ)らないことが大切(たいせつ)。

*落ち着く言葉(行動)を繰り返す(イライラから気持ちをそらす)

深呼吸(しんこきゅう) (4秒(びよう)かけて鼻(はな)から息(いき)を吸(す)い込み、6秒(びよう)かけて口(くち)からゆっくりと吐(は)き出す)
をする、「大丈夫(だいじょうぶ)」、「そんなに怒(おこ)ることでもない」と言(い)ってみる、100から4ずつ
引(ひ)く。

*その場を離れる

また戻(もど)ってくることを伝(つた)えて、トイレや寝室(しんしつ)など別(べつ)の場所(ばしょ)へ行(い)ってリセットする。
外(そと)にいる時(とき)は、子(こ)どもの安全(あんぜん)を確(かく)保(ほ)できる範(はん)圍(い)で距(きょ)離(り)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 * じっとしていられない、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わ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～)