

市岡中学校のみなさんへ

大阪市立市岡中学校
スクールカウンセラー

みなさん、こんにちは。学校が再開されて、1ヶ月ほどが経ちました。私たちの心やからだは、新しい環境に慣れようと、とてもがんばってきました。そろそろ疲れが始める頃かもしれません。蒸し暑さも加わり、いつもならサラッと流せるようなことでも、イライラしたり、それを相手にぶつてしまったりすることもあるかもしれません。自分のイライラな気持ちとうまく付き合いながら、今学期を乗り切りましょう。

2学期のカウンセリングは、8月26日から再開します。どうぞよろしくお願ひします。

イライラとうまく付き合おう

イライラやモヤモヤの気持ちは、あなたに危険を知らせてくれる大切な気持ちだけど、うまく付き合わないといと、爆発することもあります。イヤな気持ちをやわらげるために、その場で手軽にできる方法をご紹介します。また、自分がイライラしている相手に話をする時のすすめ方についてお伝えします。

イヤなきもちをやわらげる方法（からだの緊張をゆるめることで、こころを落ち着かせる方法）

① 腹式呼吸（イヤな気持ちを全部吐き出してしまうイメージ）

まず口からゆっくり息を吐いて、吐きながらお腹を引っ込めます。吐ききったら、

今度はお腹をふくらませながら鼻から息を吸います。何回か繰り返しましょう。コツは、息を吐くときに、できるだけ長く吐き続けることです。



② 肩上げ運動（力を抜いた後の肩のじわーっとした感じを味わいます）

肩をまっすぐ上にあげます。ちょっときついなあと思うところでゆっくり5を数えます。

この時に、息は止めないでゆっくり呼吸しながらおこないましょう。その後に、ゆっくり10数えながら肩を下ろします。これを2~3回おこないます。



自分がイライラしている相手に話をする時のすすめ方（親子でも使えます）

- 相手の名前を呼びます（伝えたい相手に自分の気持ちや考えを届ける第一歩）
- 起こった事実を相手に伝えて、確かめる（事実が間違っていれば会話は成り立たないため）
- その事実に対して感じた自分の気持ちを伝える（気持ちに関する言葉を必ず伝える）
- 自分の気持ちを伝えた上で、相手ができそうなことを伝えたり、提案したりする
- 相手が提案や要求に応じてくれたときは「ありがとう」を伝え、相手からNOの場合は、再度話し合う

お楽しみコーナー

あなたには何に見える？次の中から最も近いものを1つだけ選んでください。

A 箱に入ったドーナツ

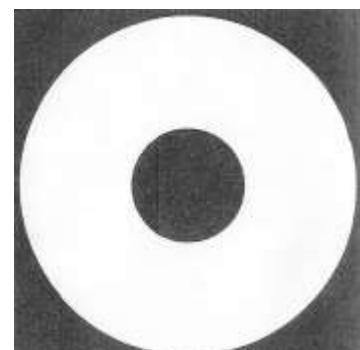
B 四角い穴からこちらをのぞいている目玉

C ケースの中のCD

D 真正面からみた大砲

E 真上からみた鏡もち

F 宇宙船の窓から見た地球



カウンセリングルームについてのQ&A

Q1

カウンセリングルームは、いつ開いているの？

水曜日の午前10時から午後4時までの間です。

Q2

カウンセリングルームは、誰が利用できるの？

みなさんはもちろんのこと、大阪市内に在住する幼稚園・小学校・中学校・高等学校・特別支援教育諸学校の幼児・児童・生徒・保護者が対象です。

Q3

カウンセリングの申込方法は？

カウンセリングは予約優先です。

申込方法は、

- ◆カウンセラーに直接予約する
- ◆先生を通じて予約する
- ◆学校に電話予約する

の3つの方法があります。

学校に電話予約する場合は…

- ①市岡中学校に電話する ☎06-6572-7231
- ②カウンセリングの希望日時等を伝える（話す内容を言う必要はありません）

Q4

電話予約は、学校でしか受付していないの？

事情のある場合（学校に知られたくないなど）は、大阪市こども相談センターの電話教育相談☎06-4301-3141をご利用ください。

－お楽しみコーナーの結果－ これらはあくまでも目安です

図形の中でも円は満足感や安心感など心が満ち足りている様子を象徴するものといわれています。また円を囲む位置にある正方形はあなた自身をさしています。これらの図形からあなたが今の自分にどれだけ満足しているかを探ってみましょう。

A…現在の自分にとても満足しているようです。新しい発見に目を向ける努力も忘れずに。

B…誰かの視線を感じたあなたは、もっと自分を高く評価してほしいという不満を持っています。評価されないのは努力不足と考えれば、実力もアップし、評価もおのずと高くなるかもしれません。

C…今の自分にわりと満足している様子。あなたのうちに潜む能力はそんなものではありません。色んなことに挑戦してみましょう。

D…今の自分に満足できずにとても苛々しているようです。焦る必要はありません。大切なのは成長したいという意識。いつか必ず自分を変えるチャンスはめぐってきます。

E…今の自分で満足しようとしているところがあります。目標を設定して、ステップアップしましょう。

F…とても変身願望の強い人。今の自分に特に不満はなくとも、次々と新しい可能性を試そうとするタイプ。それが本当にあなた自身のためになっているのかを一度考えてみましょう。