

“こころ”のサポーターだよ



皆さん、こんにちは。お元気ですか？

自宅でご家族と一緒にいる時間が長くなるとイライラしたり、ケンカをしてしまうことがありますか？そんな時は、気持ちを落ち着かせる“アンガーマネジメント(怒りのコントロール)”で乗り越えましょう！「不安だなあ」「イライラするなあ」「腹立つなあ」という気持ちは、「自然な気持ち」です。その気持ちに気づくことが大事なことです。

では、いろいろな方法をやってみましょう。

① 10秒呼吸法: 鼻から空気を1、2、3、4と吸います。ちょっと息を止めて、5、6、7、8、9、10と嫌な気持ちも一緒にゆっくりと吐き出すイメージで何回かやってみましょう。

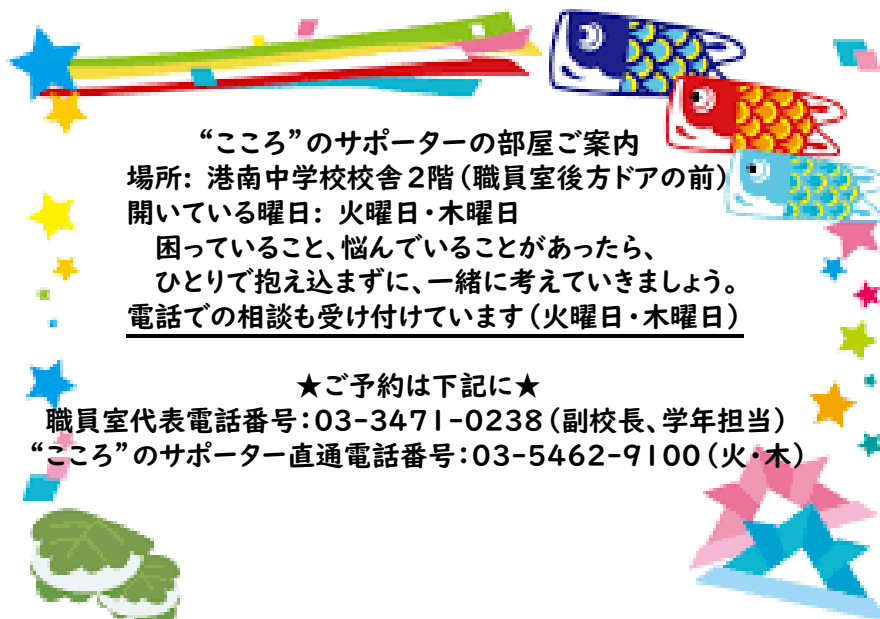
②タイムアウト: イライラして言わなくてもよいことを言ってしまうような時、反対に相手からイライラをぶつけられそうになった時は、その場から離れて落ち着きましょう。離れるときは、相手に離れる理由を伝えましょう。

③ セルフトーク: 落ち込んだり、イラッとしたり、不安や心配になったら、自分に落ち着かせる言葉をかけてあげましょう。「大丈夫！一人じゃないよ」「今、やれることをやろう！」など。

④気分転換: 皆さんは気分転換の方法をもっていますか？リラックスできたり、気持ちが切り替わることを試してみましょう。音楽を聴く、好きな番組を見る、ホットミルクを飲む、友達とおしゃべりをする、お菓子を作る、絵を描く、ストレッチをするなど。

私の気分転換は、道端のお花や草木を眺めたり、空を見上げる。免疫をあげる野菜や食材を買いに行き、レシピを検索して料理をすることです。お料理をする習慣はありませんでしたが、緊急事態宣言が出てからは「レシピどおりに作れば、おいしいお料理ができるんだ」と知り、楽しんでいます。お風呂にのんびり浸かりながらの読書も楽しみの1つです。

臨時休業中、“こころ”のサポーターは、火曜日と木曜日の9時から学校に来ています。「家にいるの飽きたなあ」「お話ししたいなあ」と思ったら、遊びに来て下さい👉



“こころ”のサポーターの部屋ご案内
場所: 港南中学校校舎2階(職員室後方ドアの前)
開いている曜日: 火曜日・木曜日
困っていること、悩んでいることがあったら、
ひとりで抱え込まずに、一緒に考えていきましょう。
電話での相談も受け付けています(火曜日・木曜日)

★ご予約は下記に★

職員室代表電話番号: 03-3471-0238(副校長、学年担当)
“こころ”のサポーター直通電話番号: 03-5462-9100(火・木)