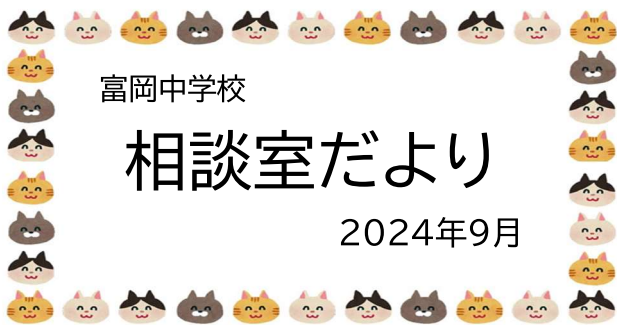




富岡中学校

相談室だより

2024年9月

開室時間	9:30~16:15
直通電話番号	080-6629-6071
電話対応時間	9:30~16:45
開室時間や開室日に変更がある場合は、相談室前カレンダー等でお伝えします。	

<9月の予定>

日	月	火	水	木	金	土
1	2 SLC	3 SLC	4 SLC	5 SLC	6 県 SC	7
8	9 ×	10 SLC	11 SLC	12 SLC	13 県 SCAM	14
15	16 祝日	17 SLC	18 SLC	19 ×	20 県 SC	21
22	23 祝日	24 SLC	25 SLC	26 SLC	27 ×	28
29	30 SLC	10/1 SLC	10/2 SLC	10/3 SLCAM	10/4 県 SC	10/5

怒りのコントロール

怒りでいっぱいになることを「爆発」ということがあります。
「爆発」という表現は、怒りの特徴をよく表している例えだと思います。



なぜなら、人間の怒りの感情のピークは6秒ほどだと言われているからです。
ピークが去った後も燃え続ける怒りはあっても、爆発ほど激しくありません。

そのようなデータをもとに、「6秒ルール」という方法が考えられています。
イライラしているときは、
「6秒待ってから対応を始めよう」というものです。
爆発が続いている間には、なにもしないようにします。



ここまでだいたい
6秒以内

大切なことは、6秒で怒りがなくなるわけではないということです。

仮に6秒ルールで対応した場合でも、爆発のあとに燃え続けている怒りが残っている場合もあると思います。燃え残っている怒りがあれば、消火活動が必要です。



理解のある人と話をしたり、気晴らしの活動に集中したりすることが、心の消火活動の一例です。
消火活動がうまくできないと、次に爆発しやすくなったり、心の傷が残りやすくなる可能性もあります。

怒りは「出さない」のではなく、「出す場所」や「出し方」を工夫して、なるべく残さないようにしていくことが理想的です。しかし、怒りの内容によっては、普段頼れる人を頼りにくい場合や、気晴らしも楽しめなくなることもあるでしょう。そんなときには、カウンセラーを頼ってみてもよいかもしれません。

もちろん、怒りに関する相談だけでなく、どんな相談でも相談室は皆さんを歓迎します。

「相談室」は、保護者の方がお子様の気になることや心配事について、カウンセラーと一緒に考えていく場所でもあります。
来校された際など、ぜひお立ち寄りください。面接予約はお電話でも受け付けております。(直通電話:080-6629-6071)