

スクールカウンセラーだより

WINGS FOR TOMORROW

令和4年12月7日
横浜創英中学・高等学校
令和4年度第6号
スクールカウンセラー
佐藤恵子・普川くみ子

今年も残すところ1か月弱になりました。1年はあっという間に過ぎていきますね。皆さんにとって、どんな1年でしたか？新たな出会いや発見、楽しいこと、わくわくしたこと、辛かったこと、悲しかったこと、悔しかったことなど、さまざまなことを思い出すのではないのでしょうか。

カウンセリングルームにも中学生や高校生がたくさん来てくれました。カウンセリングルームは、皆さんのためにある場所です。「こんなことを話しに行っているのかなあ」なんて思わず、どんなことでもよいので話に来てください。人に話す、話を聞いてもらうことで、自分の気持ちや考えを整理できるようになります。気軽なおしゃべりも脳の機能を活性化させると言われています。

いつでも気軽にカウンセリングルームに来て、話をしてください。来年も私たちカウンセラーは、皆さんと一緒に話したり、考えたりしたいと思っています。

ちょこっと心理学



「アンガーマネジメント」No.2-怒りの感情を理解しよう（その1）

前回、「アンガーマネジメントは、自分の中に起こる怒りの感情をコントロールする方法」とお伝えしました。アンガーマネジメントは、心理学がベースになっています。今回は、「怒りの感情」についてお伝えします。怒りの感情について学ぶことは、アンガーマネジメントではとても重要です。怒りの感情は、喜怒哀楽の一つで、自然な感情です。誰でも自分に不快なことや傷つくことが起こったら、怒りの感情がわいてきます。当然のことです。怒りの感情は、「今、自分に不快なことが起こっている」と教えてくれるサインであり、大事な感情なのです。

怒りの感情が起きると、その感情をコントロールができず暴言を吐いたり、暴力をふるったりする人もいます。反対に、我慢して怒りの感情を自分の中に押し込んでしまう人もいます。この2つの対処の仕方では人間関係が悪化したり、心身にも不調が出てきたりします。怒りの感情を対処するためには、「怒りの正体」を知ることが重要です。実は、怒りの感情のもっと奥には様々な感情が隠れています。隠れている感情が「怒りの正体」なのです。今回は、「怒りの正体」について、皆さんにお伝えします。怒りの感情の奥にある様々な感情を探ってほしいと思います。（文責：佐藤）

カウンセリング予約方法

*横浜創英中学高等学校カウンセリングルームでは保護者の皆様のご相談も
お受けしております。お気軽にご利用ください。

■ 生徒・保護者共通

- ① 下記のフォームより、カウンセリング予約の申し込みをお願い致します。カウンセリングの方法は、対面、電話、メール、オンラインよりお選び頂けます。また、差し支えなければ相談内容を簡単にご記入ください。もし難しいようなら記入不要です。
- ② 担任を通して予約する。
- ③ 養護教諭を通して予約する。



尚、フォームの内容につきましてはカウンセラーが勤務日に確認致します。勤務の都合上、お返事まで多少お時間を頂くことがあることをご承知おきください。相談のご希望日時をご指定頂く場合、余裕をもった設定をお願いいたします。

QRコードが出来ました。

ご活用ください！

スクールカウンセラー勤務日

12月

月	火	水	木	金	土	日
			12/1	2	3	4
				普川 11:00~16:00		
5	6	7	8	9	10	11
普川 11:00~16:00	高2年前授業 佐藤 11:00~17:00	高2期末試験	中3年前授業	中3期末試験 普川 11:00~16:00		
12	13	14	15	16	17	18
高1・3年前授業 普川 11:00~16:00	高1・3期末試験 中1・2年前授業	中1・2年前授業	中1・2期末試験	普川 11:00~16:00		
19	20	21	22	23	24	25
普川 11:00~16:00	佐藤 11:00~17:00				終業式	
26	27	28	29	30	31	

1月

月	火	水	木	金	土	日
1/2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
成人の日	始業式 佐藤 11:00~17:00			普川 11:00~16:00		
16	17	18	19	20	21	22
普川 11:00~16:00	佐藤 11:00~17:00			普川 11:00~16:00		
23	24	25	26	27	28	29
普川 11:00~16:00				普川 11:00~16:00		
30	31					
普川 11:00~16:00	佐藤 11:00~17:00					

