

こんな様子は見られませんか？

夏休み明けに「学校が辛い」「行きたくない」「なんだか、憂鬱」という思いをもった経験を誰もがしたことがあるのではないのでしょうか。また、お子さんからそんな様子が見られることはありませんか？ そんな小さなサインが、実は子どもたちからの重篤な SOS だったりすることもあるのです。そんな時、相談できる先、逃げ込める場所があれば、どれだけ救われるか。悩んでいる子どもが、一人じゃないと感じることができる居場所をつくるのが大切です。

職員研修を行いました！

8月3日(水)にスクールカウンセラー(小野先生)による職員研修を実施しました。今回の研修は、主にアンガーマネジメントについて行いました。アンガーマネジメントとは、その名の通り「怒りと上手に付き合う」方法です。自分や他人の「怒り」に振り回されず、怒りの感情の奥にどんな感情があるのか考えることで、「怒り」を上手にコントロールし、「怒り」の感情に振り回されず落ち着いて対応することです。研修では、「怒り」を感じる場面を思い出し、その時の自分の気持ちや言動、身体反応(汗をかく、心拍数が上がる、手足に力が入る、体温が上がるなど)を振り返りました。「怒り」を感じている時の身体反応は、怒りの感情を増加させるため、自分で落ち着く何か方法を見つけておくことが大切だそうです。さらに、子どもの「怒り」の中には、多くのメッセージが込められており、心の奥にある怒り以外の感情や、考えなどを理解するチャンスだと知ることができました。参加した職員からは、「怒りの感情を言葉で表すことで、自己理解の一步になった。」「児童の深い感情を読み取り、児童にとってプラスになれるようにしていきたい。」「自分の気持ちを分かってくれる人の存在や、遊びでの発散の大切さが再認識できたので、児童にも伝えたい。」などの感想がありました。今回の研修で学んだことをもとに、子どもたちの感情に丁寧に触れ、アンガーマネジメントを活用しながら健やかな成長に役立てていきたいと考えています。

お知らせ

お子さんの様子で、気になることや話してみたいことはありませんか。スクールカウンセラーの他に、下野市学校教育サポートセンターのスタッフが専門的な知識と豊富な経験で、悩みや困っていることの相談を行っています。

お気軽にご相談ください。

担当：河原井・高田

TEL：(52) 1134

きりとり

スクールカウンセラー相談 希望書

9月8日(月)締め切り

9月13日(火)の相談を希望します。(※必ず第3希望まで希望順位をご記入いただきますようお願いいたします。)

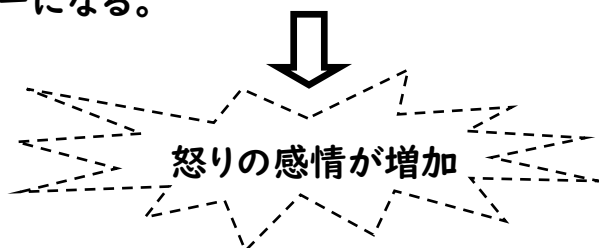
| 午前中 | 午後前半 | 午後後半 |
|-----|------|------|
| | | |

年 組 児童名
保護者氏名

怒り(イライラ)対応方法

★身体(生理的)反応を鎮める

身体反応(汗をかき、心拍数が上がる、手足に力が入る、体温が上がるなど)がストレスになる。



「怒り」の身体反応を感じたら・・・



ストレスマネジメントを実践

筋弛緩法

(体リラックス法)

意識的に肩を上げて、落とす

6秒ルール

頭の中で6秒カウントダウン

グラウンディング

(一点集中法)

身の回りにあるものをじっと見つめる。「これはどんな素材?」「重さは?」など意識を別のものに向ける。

思考停止法

心の中に「ストップ!」と言い聞かせる。突進してくる車を素手でとめるイメージ。

10秒呼吸法

呼吸を大きくゆっくりと

冷たい水を飲む



コーピングマントラ

(セルフトーク)

魔法の呪文を唱える

「大丈夫なんとかなるさ。」

「自分は大丈夫」「感情コントロールOK」「落ち着け」など

自分の気持ちを落ち着かせる言葉を言い聞かせる。

笑ってるマークをイメージする。

