

前期中間考査後も終わり、様々な疲れが出て来ている人も多いと思います。また、梅雨前線の影響により気圧の変化が大きく、体調が崩れやすくなる時期でもあります。生活リズムが戻らずにいる人は、朝起きる時間や寝る時間を固定して規則正しい生活を心がけましょう。

「いじり」と「いじめ」



1年生も入学して3ヶ月になろうとしています。新しい環境には慣れたでしょうか？

そんな今だからこそ、「いじり」と「いじめ」について考えてみたいと思います。

決して悪意はないし、いじめる気もない。けれど、他人を「いじる」ことがよくみられます。確かに「いじり」には笑いを誘ったり、場を和ませたりする時もあります。互いに信頼関係ができていくのが重要なポイントですが、どんどんエスカレートしていけば……。

過剰な「いじり」は禁物です。時に相手を傷つけることがあります。また「いじめ」になってしまうこともあります。「自分が言われたくないことやされたくないことは他人にもしない」ことが大切です。また「自分がされてもいいし」という人も**相手が嫌だと思ったら、それは「いじめ」**です。一度、自分自身を振り返ってみてください。

イライラしたときには

日常的にイライラすることって、ありますよね。

怒ったり、言い争ったりという「けんか」にならないために、どうするといいいのでしょうか？

アンガーマネジメント



◆「6秒」数えて、落ち着こう！

自分が怒っているときの「怒り」のピークについては諸説ありますが、一般的に長くても6秒とされています。

この6秒間に、反射的に「何かを言う」「何かをする」「言い返す」などをしてはいけません。

例えば、相手の言葉に反応して言い返してしまう行為は、いわゆる売り言葉に買い言葉の状態、冷静な対応ができません。そのため、もめごとが大きくなる傾向にあります。後になって「なんであんなことを言ってしまったのだろう」「してしまったのだろう」と後悔することになります。そこで、

一度、イラッときたら……

- ① 「いーち、にー、さーん……」と6秒数える
- ② 深呼吸をする
- ③ その場から離れる

イラッとすることがあったら、やってみてください！



次回のスクールカウンセラー来校日

6月30日(水)

10:00～16:30

*知らない人のほうが話しやすい場合

・24時間子供SOSダイヤル

0120-0-7810 (無料)

メール: fureai@pref.iwate.jp

◇ 相談は原則予約制ですが、予約が入っていない場合は、当日の申込みでも対応いたします。

◇ 相談を希望する場合は、担任または教育相談部(村川)に申し込んでください。

◇ 保護者の方からのご相談も受け付けていますので、必要に応じてご利用ください。

