

## ■ 今日のことば

『If you can dream it, you can do it.』 夢見ることができれば、それは実現できる。

～ Walt Disney (ウォルト・ディズニー) ～

## ★心理学まめ知識 【いやな気持ちをじょうずに伝える方法】

イライラする気持ち、悲しい気持ち、さびしい気持ち、うれしい気持ち……。どんな気持ちも、あなたにとって大切な気持ちです。でも、「いやな気持ち」を、人に伝えるのは難しいですね。そこでいやな気持ちを上手に伝えるステップを紹介します。

### ステップ1

自分のいやな気持ちを伝えるのは、自然なことです。遠慮しないで伝えてみましょう

### ステップ2

いやな気持ちは、ためすぎないこと。「言えそうだ」と思ったとき、少しずつ言いましょう。

### ステップ3

いやな気持ちで落ち着かないときには、ゆっくり深呼吸をしてから伝えましょう。

### ステップ4

悲しいときには、ちゃんと悲しい顔をしましょう。おこっている時には、おこった顔をしましょう。そうすれば、あなたの気持ちが相手に伝わります。

### ステップ5

①なにがいやだったのか  
②そのときの自分のいやな気持ち  
③相手にどうしてほしいか  
この3点セットでつたえましょう。

### ステップ6

伝えた後は、できるだけ相手の言い分も聞きましょう。

## ●あなたはどのタイプ？ 友だちとけんかしたあと、あなたはどうする？

友だちとけんかしたあと、イライラしたり、不安になったり、落ち着かなくてストレスたまりますよね？ そんなとき、あなたはどのようにしていますか？ 普段していることなかで、一番多いものを選んで下さい。

- A イライラや不安の理由が何か、どうすれば良いかを自分で考えるようにしている。
- B 勉強や部活を一生懸命する。そうやって忙しくしていると、イライラや不安を忘れられる。
- C 家の人や先生、友だちなどに、どうすれば良いか相談することが多
- D 深呼吸したり、好きな音楽を聴いたりしていると、だんだん気持ちが落ち着いてくる。
- E イライラや不安は、発散させるのが一番。おこづかいで何かを買ったりすると、気持ちがすっきりする。
- F 走ったりサッカーをしたりして身体を動かすと、イライラや不安はいつの間にか消えているみたい。
- G 壁を蹴ったり、ものを投げたり、親や兄妹にいやなことを言ったり……。ついものや、人にあたってしまう。

答えは裏面

## ■スクールソーシャルワーカーより 『常盤中の生徒・保護者の皆さんへ』

皆さんこんにちは、SSW(スクールソーシャルワーカー)です。

スクールソーシャルワーカーの日本での歴史はまだ浅く、教育現場においては文部科学省が2008年(平成20年)より、「スクールソーシャルワーカー活用事業」を開始したのが始まりと言われています。

スクールソーシャルワーカーとは、生活する上で困っていたり、生活に不安を抱えている方々に対してその人らしく生活できるように援助を提供する専門職です。「〇〇したい」「〇〇になりたい」といった当たり前の思いや希望と一緒に取り組んでいきます。

相談の中で、必要なサービスや使える制度についてお伝えすることもできます。スクールソーシャルワーカーは、学校の中でソーシャルワークをする人で、生徒の皆さんが元氣よく楽しい学校生活を送れるようお手伝いをします。

今後の来校日は下記の通りです。

11月8日(火)、12月6日(火)、1月17日(火)、2月14日(火)、3月21日(火)

時間 : 10:00~16:30

どうぞよろしくお願いいたします。

## ●あなたはこのタイプ？ 【答え】

ここで分けた7つのタイプに、きっと当てはまるはず。あなたが選んだのはどんなタイプでしたか？

### A=『考えタイプ』

自分で何とかしようと考えerことはよい事。でも、もし自分で解決できないときは、他の人にも相談してみよう。

### B=『ほかのことタイプ』

なにかに一生懸命うちこむと、しばらくはイライラや不安を忘れられますね。でも、「どうしてかな」と理由を考えたり「どうすればよいか」と解決策を考える事も大切です。そうすれば状況は変わるかもしれません。他の人はふだんどうしているか、聞いてみるのも、一つの方法です。

### C=『相談タイプ』

困ったことや、イライラしたり不安になったりする事があったときは、他の人に相談するのは、大切な解決方法のひとつです。ぜひ続けてください。

### D=『リラックスタイプ』

自分の気持ちが落ち着く方法を知っているのはとても良いことです。そういった方法が、もっと増えると良いですね。

### E=『発散タイプ』

ゲームや買い物は確かに気持ちがスッキリするかもしれません。ただずっと続けていると、それをしないとイライラしたり、不安な気持ちが更に強くなるかもしれません。他の方法を見つけましょう。

### F=『運動タイプ』

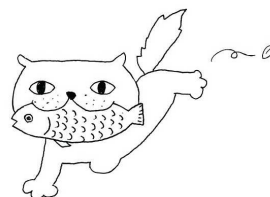
身体を動かすことでストレスが軽くなる、という事はよくいわれます。ぜひ続けてください。

### G=『八つ当たりタイプ』

ものや人にあたると、その時はすっきりするような気がするかもしれません。しかし、それによって相手にきらわれたり、しかられたりすれば、ますますストレスになってしまいますね。気持ちが落ち着く他の方法を見つけましょう。

食欲の秋だ  
by: 寝子

参考文献: 大河原美以 著  
『心が元気になる本』



## ☆さわやか相談室・・・気分が落ち込んでいる時など気軽に立ち寄ってください。

1. 場所 : 1F保健室のとなり
2. 開室時間 : 月~金 10:00~16:30 (生徒の皆さんは原則として休み時間、放課後の利用となります)
3. スタッフ : さわやか相談員 1名  
スクールカウンセラー 1名 (基本、毎週火曜日)  
スクールソーシャルワーカー 1名 (上記参照下さい)

☆保護者様へ: お電話でのご相談も承っております。お気軽にどうぞ

TEL.048-831-5054(直通)