

スクールカウンセラー便り

令和6年10月
日進小学校SC
山田勝久

私は職業柄いろいろな学校に行きますが、それぞれの学校に、「お気に入りのけしき」があります。たとえば教室の窓から見える山や大きな木。上の階から見える遠くの町なみ。そういうものを見ると、だんだん気持ちがおだやかになったり、「がんばろう」って気持ちが増えてきたりします。日進小のみなさんは、学校にいる時に見える、どんなけしきが好きですか。

お子さまの成長に生かす こころの知識



～ 腹が立ったら、〇〇をさがせ！！ ～

学校では、「すばやく動くこと」が大事な時は多いですね。考える間もなく「反射的に」動いている時もあるかもしれません。でも、「反射的にすばやいと、逆に困る」こともあります。たとえば「何かに腹が立って、すばやく反射的に乱暴なことをしたり、言ったりする」とか…。

前にも書きましたが、「怒りは、6秒数えれば収まっていく」と言われます。けれども、0.1秒で乱暴モードが発動したら、気づいたときには「やってしまった…」となってしまうかもしれません。だから、「怒りのスピードよりも早く、気分をしずめられる技を、反射的に始められる」ようになるとよいかと思います。

そこで今回紹介するのは、「怒れたら、好きな〇〇をみつけて、それをしばらく見る」という技。「好きなもの」なら、キャラクター、食べもの、なんでもあり。完全に似ている、とかでなくても「それっぽいもの」でOK。たとえば私は、空の青と雲の白を見て、ドラえもん。雲の白だけで、シナモロール。壁と棚で、とろけるプリン。木や草で、もりぞう&きっこう（古い）。

腹が立った時に、反射的に見るクセをつけると、怒りの気持ちが、途切れていきます。

この技の効果を上げるコツは、3つあります。みなさんもぜひ、チャレンジしてみてください。

- ① 「これは〇〇みたい」というのを、ふだんから、さがしてみる。
そして、「腹が立ったら、そこを見る」と 前もって決めておく。
- ② なるべく、目の高さよりも上にあるものから、さがしてみる。
- ③ 「好きな〇〇」を見る時、「〇〇の歌」も、頭の中でゆっくり歌う。（自分で作ってもOK）

< ご案内 >

- ◆ ご相談をご希望の場合は、担任の先生か相談担当の先生にお申し出のうえ、ご予約ください。ご相談が可能な日時につきましても、先生にご確認ください。
- ◆ お話しくございました内容は、秘密厳守いたします。お気軽にご利用ください。

日進小学校には、稲垣聡子カウンセラーと山田カウンセラーのお二人のカウンセラーがいらっしゃいます。山田カウンセラーは、月1回 午前中に、日進小学校に勤務します。

2学期は、11/12(火)、12/10(火)の予定です。

日進小 TEL41-0995