

# スクールカウンセラー便り

令和6年 10月  
鷺塚 小学校 SC

私はいろいろな学校に行きますが、それぞれに、「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」という気持ちが増えてきたりします。  
鷺塚小のみなさんは、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よ。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「何かあって、反射的に腹が立って、すばやく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、「やってしまった」ことには変わりません。だから、「怒りのスピードよりも早く、気分がしずまることを、反射的に始められる」ようになれると良いと思います。

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、どらえもん。雲の白だけで、しなもろーる。かべとたなで、とろけるプリン。木や草で、もりぞう&きっころ（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、目の高さから、上にあるところのものから、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）

## 《ご利用について》

- ◆ ご相談をご希望の場合は、コーディネーターにお申し出のうえ、ご予約ください。  
ご相談が可能な日時につきましても、ご確認ください。
- ◆ お話しくださいました内容は、秘密厳守いたします。お気軽にご利用ください。