



梅雨が明けるといよいよ暑い夏がやってきます。夏休みが近づいてくると、わくわくしますね。楽しい思い出をたくさん作ってくださいね。

暑くなってくると、いつものイライラが倍増！そんなときもありますね。どうしてイライラしてしまうのか。友だちや家族とケンカしたときどうしたらいいのか。悩むこともあるかもしれません。イライラは怒りのサインかも？

怒りの感情は誰でも持っているもの。もともとは命の危険が迫っているときに身を守るための本能だと言われます。怒りの表現や対処方法は工夫できるかもしれません。まずは、自分が怒っていることを認めること、何を怒っているのか、裏の気持ちは何か、自分で考えてみたり、誰かと話してみたりすることもひとつの方法です。

### ～ イライラへの対処方法 ～

好きなお菓子を食べる 日記をつける 深呼吸をする その場を離れる 音楽をきく  
好きなマンガを読む 相手に静かに話す お茶を飲む 外を走ってくる 私メッセージで伝える 「大丈夫」と自分に繰り返し言う クッションにパンチ 逃げる  
6秒数える 散歩 寝る 空をぼーとながめる 友だちとおしゃべり・・・

皆さんはどんな工夫をしていますか？



中島スクールカウンセラー：10:00～16:45

鹿野相談員：12:00～16:45

| 7月予定表 |           |                  | ○のついた日が相談日です |                |      |    |
|-------|-----------|------------------|--------------|----------------|------|----|
| 日     | 月         | 火                | 水            | 木              | 金    | 土  |
|       |           |                  |              |                | ① 鹿野 | 2  |
| 3     | ④ 鹿野      | 5                | 6            | ⑦ 鹿野<br>*午前中のみ | ⑧ 鹿野 | 9  |
| 10    | ⑪ 鹿野      | ⑫ 中島<br>*15:45まで | ⑬ 鹿野         | 14             | ⑮ 鹿野 | 16 |
| 17    | 18<br>海の日 | ⑰ 中島             | 20           | 21             | 22   | 23 |

\*時間の変更：7月7日は午前中のみ12:30まで、7月12日は15:45までいます。

### 保護者の皆様へ

子育てには悩みはつきもの、学校の相談室は皆様の一番身近な相談窓口です。  
お話をじっくりお聴きして、解決方法を一緒に考えます。  
また、適切な援助につなげるための場所でもあります。  
お気軽にご利用ください。



●予約&問い合わせ TEL 090-9202-5195 (中島・鹿野)

電話受付日時は相談日時と同じですが、火曜日は16時までにお願いします。  
相談中で電話に出られない時があります。時間をおいてかけ直してください。  
来校のついでに直接声をかけてくだされば、その場でお話を伺います。