


筑後市立　筑後中学校
スクールカウンセラー　西村留里

11 月に入り、朝夕の寒さを感じるようになりました。今年は 11 月 7 日が「立冬」。暦の上では冬の始まりです。今回は、寒い季節の心のケアと、イライラとの付き合い方を紹介します。

## 【寒い季節、心の調子も確かめよう】

寒くなると、外に出るのがおっくうに感じることはありませんか。日が短くなる季節には、気分や眠りに変化を感じる人もいます。ただし、気持ちの変化は寒さだけで決まるものではありません。「今日は元気が出ないな」という時は、疲れや困りごとがないか、自分の調子を確かめてみましょう。

まずは、体を冷やさない服装で、無理なく過ごしましょう。日中に外の明るさに触れる、軽く体を動かす、寝る時刻と起きる時刻をなるべくそろえることも、心身をいたわる工夫です。全部できなくても大丈夫。自分にできそうなことを一つ選んでみてください。

## 【イライラする自分を責めなくて大丈夫】

怒りは、誰にでもある自然な感情です。怒らない人になる必要はありません。アンガーマネジメントは、怒りに気づき、自分や相手を傷つけない行動を選ぶための工夫です。イラッとしたら、「今、腹が立っているんだな」と気づくところから始めてみましょう。

## 【イラッとしたら 「ひと呼吸 → 気づく → 伝える」 】

① **ひと呼吸**：すぐに言い返さず、無理のない呼吸で少し間を置きましょう。難しい時は「少し落ち着いてから話したい」と伝え、安全な場所で休んでもかまいません。
② **気づく**：「何が嫌だった？」「どうしてほしかった？」と自分に聞いてみましょう。
③ **伝える**：落ち着いてから、例えば「その言い方は悲しかった。次は普通に言ってほしい」と、気持ちとお願いを言葉にしてみましょう。

## 【一人で抱えなくて大丈夫】

気持ちや体のしんどさが続く時、人間関係のことで頭がいっぱいになった時は、話しやすい人に伝えてみてください。うまく説明できなくても、「ちょっと疲れた」「少し話したいな」だけでかまいません。一緒に考えられる人が学校にいることを、知っていてくださいね。

## 【 スクールカウンセラーの来校日 ： 水曜日 】

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 11月 | 4 日、11 日、25 日 | 12 月 | 2 日、9 日、23 日 | 1月 | 13日、27 日 |

●カウンセリングは全て、予約制です。ご希望の方は、学校の先生にお伝えください。