

# そうだんしつだより

令和2年10月8日

港区立芝小学校

校長 齋藤幸之介

スクールカウンセラー 天方 真帆

スクールカウンセラー 鎗田 智子

## ☆いやな気持ちを上手に伝える方法☆

イライラする<sup>きもち</sup>気持ち、悲しい<sup>かな</sup>気持ち、さびしい<sup>きもち</sup>気持ち、うれしい<sup>きもち</sup>気持ち…どんな<sup>きもち</sup>気持ちも、あなたにとって大切な<sup>たいせつ</sup>気持ちです。

でも「いやな<sup>きもち</sup>気持ち」を人に伝えるのはむずかしいですね。

そこで、いやな<sup>きもち</sup>気持ちを上手に<sup>じょうず</sup>伝える<sup>つた</sup>ステップを<sup>しょうかい</sup>紹介します。

### 《ステップ1》

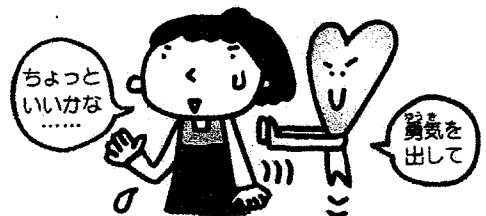
自分の<sup>じぶん</sup>いやな<sup>きもち</sup>気持ちを伝えるのは、自然な<sup>しぜん</sup>ことです。

遠慮<sup>えんりよ</sup>しないで<sup>つた</sup>伝えてみましょう。

### 《ステップ2》

いやな<sup>きもち</sup>気持ちは、ためすぎないこと。

い<sup>い</sup>言え<sup>おも</sup>そうだなと<sup>とき</sup>思った<sup>すこ</sup>時に、少<sup>い</sup>しずつ<sup>い</sup>言いましょう。



### 《ステップ3》

いやな<sup>きもち</sup>気持ちで<sup>おち</sup>落ち着かない<sup>とき</sup>時には、

ゆっ<sup>しんこきゅう</sup>くり<sup>つた</sup>深呼吸してから<sup>つた</sup>伝えましょう。

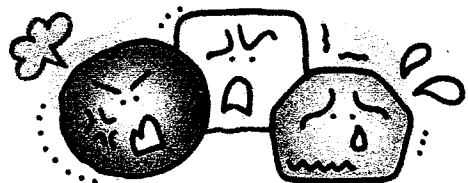


### 《ステップ4》

かな<sup>かな</sup>しい<sup>とき</sup>時は、ちゃんと<sup>かな</sup>悲しい<sup>かお</sup>顔を<sup>かお</sup>しましょう。

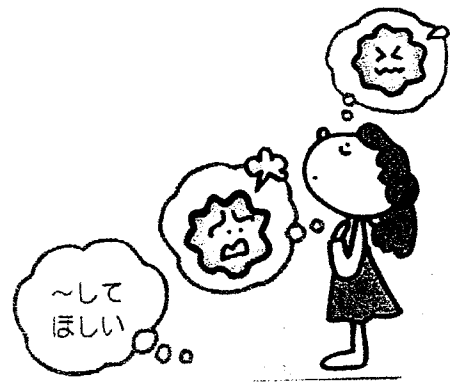
おこ<sup>おこ</sup>っている<sup>とき</sup>時は、怒った<sup>かお</sup>顔を<sup>かお</sup>しましょう。

そうすれば、あなたの<sup>きもち</sup>気持ちが<sup>あいて</sup>相手に<sup>つた</sup>伝わります。



## 《ステップ5》

- ① <sup>なに</sup>何がいやだったのか
  - ② <sup>とき</sup>その時の <sup>しぶん</sup>自分の <sup>きもち</sup>いやな気持ち
  - ③ <sup>あいて</sup>相手に <sup>どうして</sup>してほしいのか
- この3点セットで伝えましょう。



## 《ステップ6》

<sup>つた</sup>伝えたあとは、できるだけ <sup>あいて</sup>相手の <sup>い</sup>言い分も <sup>ぶん</sup>聞きましょ。

(参考文献/大河内美以・監修『心が元気になる本1』)

相談室は、毎週 月曜日と 木曜日 にかいています。

場所

: 3階 北側階段横

児童のみなさんが利用できる時間 : 中休み・昼休み・放課後



## 《保護者の皆様へ》

相談室では、保護者の皆様からの相談も受け付けております。来校された際などに、ぜひお立ち寄りください。また面接予約を随時受け付けておりますので、どうぞお気軽にお問い合わせください。

開室日 : 月曜日 (天方:あまかた)、木曜日 (鎗田:やりた)

時間 : 午前9時30分~午後5時30分 ※どうしてもこの時間帯では難しい場合はご相談ください

電話 : 03-3456-3072

カウンセラー不在時は、副校長または養護教諭:村上宛てにご連絡ください。

## 《4年生、5年生の全員面接について》

2学期中に昼休みを利用して、昨年度同様全員面接を行います。一人5分程度の短い時間ですが、子供達が心の成長に伴ういろいろな心配や悩み等を気軽に相談できるようにすることや、カウンセラーが子供達の気持ちをより深く理解できるようにすることを目的としています(4年生は天方、5年生は鎗田が担当します)。御理解、御協力の程、よろしく願いいたします。