相談室だより

高岡市立志貴野中学校
２０２１年度　秋号
教　育　相　談　担　当

「注文をまちがえる料理店」はご存知ですか？

2017 年に単行本や動画で紹介された「注文をまちがえる料理店」は、認知症の方々が働くレストランです。お客は店員に間違いがあっても受け入れ、互いを尊重し合う中で生まれる笑顔が話題となりました。制約が多く、ストレスを感じやすい現代において、自分の期待通りではない答えをすぐに否定してしまう前に、あるがままの相手を受け入れ、悪意のない間違いに対して広い心で接し、共に前進していける私たちでいられたらと感じます。興味のある人は、インターネット上で検索してみては、いかがでしょうか。

「短気は損気」～怒りをコントロールして、トラブル回避～

「思わず、カーッとなって…」と、トラブルの原因になることもある怒りの感情。自分でコントロールする方法を身に付け、トラブルを未然に防ぎましょう。

ここでは、アンガーマネージメントとして知られる幾つかの方法の中から、特におすすめの３つを紹介します。

＜アンガーマネージメント（怒りをコントロールする方法）＞

１　６秒ルール（深呼吸とともに）

- 怒りのピークは６秒と言われ、心の中で６秒数えて、そのピークをやり過ごす。
- 深呼吸して、呼吸を整えることで、速くなった脈拍（攻撃性の表れ）を正常に戻していく。

２　離れる

- 怒りによって、後で後悔する発言や行動をとっさに取ってしまう前に、とにかくその場から離れてしまう。
- 冷静さを取り戻し、建設的な言動をイメージできたら、怒りの原因に向き合う。

３　第３者に話す

- 「６秒ルール」や「離れる」ことを通してその場をやり過ごすことができても、フツフツと怒りが再び湧き起こることがあります。無理に抑え込まず、第３者に気持ちを聞いてもらい、消化することも大切です。
- この時の注意点は、信頼できる大人（秘密を人にもらさず、受け止めてくれる人）に話すことです。

「ちょっと困ったな」と感じたら、気軽に相談してみましょう

病気や怪我は、早期発見・早期治療が大切であると言われますが、これは不安やストレスについても同じことが言えます。一人で抱え込み、問題が複雑化・深刻化する前に、信頼できる人にまずは相談してみましょう。

友人から相談を受けたら...

友人の異変に気づいたら、それとなく声をかけてあげましょう。また、何か相談を受けたら、相手の気持ちを受け止め、じっくり話を聞いてあげましょう。

一方で、全てを受け止め、自分たちだけで問題を解決に導くことは簡単なことではありません。友人のためにも、信頼できる大人につなぐことが大切です。誰に相談すればいいか困ったら、気軽に相談室（担当：加藤）に声をかけてください。

保護者のみなさまへ

お子様のことで何かご相談がございましたら、お気軽に相談室直通電話もご利用ください。ご要望に応じ、黒田スクールカウンセラーともご相談頂けます。

＜相談室直通電話：０７６６－２２－３７８３＞

（出張や会議、校舎内巡回等で不在のことがあります。
その場合は、一度学校(0766-22-0437)までお電話ください。）

＜黒田スクールカウンセラー（金曜日 10:00～16:30）＞

９月	１０月	１１月	１２月
24 日	1 日、15 日 22 日	5 日、12 日 19 日	3 日

富山県には、子供に関する総合相談窓口があり、どのような相談にも対応しています。また相談内容に応じて、相談先の紹介などをしてくれます。

＜富山県子ども・若者総合相談センター＞

相談方法：電話、メール、来所（要予約）
受付時間：月～金曜日　9:00～12:00/13:00～17:00（祝日・年末年始除く）
電話番号：076-411-9003
メール　：info@kodomo-wakamono.toyama.jp
場　　所：富山県森林水産会館１階 18 号会議室（富山市舟橋北町 4-19）