



ひまわり

～ Smile like Sunflowers ～

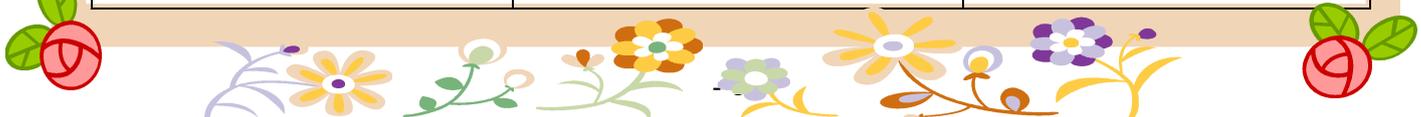
令和6年8月30日
氷見市立北部中学校
教育相談部

残暑お見舞い申し上げます

夏休みが終わりました。保護者の皆さん、生徒の皆さん、それぞれリフレッシュは十分にできたでしょうか。今年は、残暑が例年以上に厳しく感じます。熱中症にはまだまだ気を付けないといけないようですね。**水分補給**や**栄養補給**、**睡眠**を十分にとり、お互いに声をかけあって残暑を乗り切りましょう。2学期もよろしくお願ひいたします。

以下に、7月に大坂先生から教わった「アンガーマネジメント」に関する感想を記載します。

★1学年★	★2学年★	★3学年★
<ul style="list-style-type: none"> ◆人それぞれの怒り方がることが分かりました。 ◆私はよく人に当たってしまうけれど、これからは相手の気持ちを考えたり気持ちを伝えたり、相手と距離を置いたりすることも時には大切だと思いました。 ◆怒りの裏には「悲しい」などの気持ちが隠れていることが分かりました。僕も怒ったときの気持ちを思い出すと、確かに悲しい気持ちがありました。すごく納得しました。 ◆イラっとしたときに「6秒ルール」を試してみたいです。 ◆自分の気持ちを伝えることが難しかったです。 ◆すぐ感情を相手にぶつけるのではなく、一度落ち着いてから考えていくことが大切だと分かりました。 ◆感情をコントロールできるようにしていきたいです。 ◆音楽を聴いたりイラストを描いたりすることが好きなので、ストレスがたまったりイライラしたりしたときは、好きなことをしてストレス解消していきたいと思います。 ◆気持ちを数字で表すこともできて驚きました。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆友達の表現の仕方が工夫してあり、見るのが面白かったです。 ◆自分の気持ちとしっかり向き合うことがなかったので自分を見つめ直すことができました。 ◆自分を守るために、怒りの感情も大切だと思いました。その怒りを家族や友達にぶつけるのはよくないと思いました。自分にあった方法で対処する必要があると感じました。 ◆モヤモヤが晴れないことがあります。一旦気持ちを外に置いて眺めてみるという発想はありませんでした。 ◆イライラしたときはクッション等の柔らかいものに怒りをぶつけようと思いました。イラストで描くことで怒りを軽減させる方法を試してみます。 ◆ずっと一人で落ち込んでいてもどうにもならないので、悩みがあるときは頼れる人や信頼できる人に相談しようと思いました。 ◆絵が下手で表現できなかったけれど、周囲の人の絵で気持ちが分かったような気がしました。 ◆グラフや絵を使うと気持ちを上手く知ることができました。リラックスできるキーホルダーも効果的だと感じました。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆怒りに身を任せるだけではなく、まずその場を離れて落ち着いてから考えていこうと思いました。悩んだら気軽に相談しようと思いました。 ◆みんなの思っていることと自分の気持ちが違っていても変じゃないということを知ることができました。 ◆誰も傷付かないストレス解消法を選んだ方がいいと思いました。 ◆短気なので目を閉じて周りの音を聞いたり呼吸法で落ち着いたりしようと思います。 ◆思っていたより自分の気持ちを書き出すのが難しかったです。 ◆相手の意見や考えを否定せず相手の気持ちを考えて発言したいと思いました。 ◆怒りの裏には他の感情が隠れていることを聞いて納得しました。 ◆怒りは自分の大切な物を傷付けられて起こるものだと思って、「なるほどな」と思いました。 ◆自分の気持ちをグラフや文字にすると気持ちの整理ができるので、実生活でやってみたいと思います。



相談員(SC,SSW等)の8月・9月の勤務予定

相談員(SC,SSW等)の8月・9月の勤務予定

★スクールカウンセラー(SC)★・・・大坂先生

(水)午前中 *日によって多少時間がずれます。



8月 30日(金) 午後
9月 4日(水)
10日(火)
18日(水)

★スクールソーシャルワーカー(SSW兼いじめ対策SW)★・・・櫻井先生

(月)(金) = 14:30 ~ 16:30 (木) = 13:30 ~ 16:30

8月 29日(木) 30日(金)
9月 2日(月) 5日(木) 9日(月)
19日(木) 20日(金) 26日(木)
27日(金) 30日(月)

★氷見市SSW・・・加納先生

○ 9月 2日(月) 14:00 ~ 17:00
11日(水) 13:15 ~ 16:15
18日(水) 13:15 ~ 16:15

2学期も引き続き相談員として
来てくださいます。

★スーパーバイザー・・・館野先生

9月以降は月に2回(木)午後勤務予定

校内を回られますので
気軽に声かけしてくださいね♪
保護者の方からの相談も可能です。



頭の体操

【問題1】

次の平仮名を並べ替えると何になる？

- (1) としおだまる
- (2) ずかんみよう
- (3) ごらんふみ

【問題2】

次の□には、どんな漢字が入る？

分
平 □ 鳥
外

【問題3】

次の○に、+または-を入れて、正しい式にしましょう。

- (1) 4○8○7○5 = 14
- (2) 16○7○8○9 = 8

解答例は1階B棟公衆電話付近の
掲示板にあります♪



