

教育相談だより（12月）

鳥栖市立鳥栖中学校
令和5年11月27日

12月 カウンセリング予定

5日（火） 12日

スクールカウンセラー
高先生より

こんにちは、スクールカウンセラーの高です。感染症も流行っているようなので引き続き栄養・休養を大事にしていきたいと思います（栄養・休養ほんとうに大切です）。

さて、今月は『イライラ』について書いてみます。皆さんはイライラすることはありますか？ 私は見かけがおっとりしているように見られることが多いのですが、結構頻繁にイライラしています。

イライラすると、「(イライラさせる) 相手のせいだ」と考えがちになるかもしれませんが、イライラというのは『私の考える理想の状態(こうだったらいいな)と現実との距離』によって生まれます。イライラするとき、「それは私の好みじゃない」というサインなのです。よって、突き詰めると相手のせいとも言い切れないところがあります。私の説明が分かりにくいと思うので、具体例を出してみます。

あなたが疲れて帰宅してリビングに入ったところ、テレビの大音量が響いて、子どもがテレビを楽しんでいるのを目にしたとします。テレビの大音量が疲れた体にこたえます。イライラとした感じが頭に広がって、子どもに腹が立ち「テレビばかり見てるんじゃないの!!」と怒りました。子どもは何か言いたげですがテレビを消してリモコンをガシャンとテーブルに置きました、という場面です。

『イライラしたとき、あなたは何を望んでいたのか』。この場面では、『疲れているので静かに過ごしたい』という望みがあったとします。その望みを伝えたら、多くの子どもたちは「なるほど」と感じ、音量を調節してくれたり、テレビはやめてゲームや読書をしてくれたりすると思います。もし、そうならないときはベースになる関係が少しこじれているのかもしれませんが、自分の望みというのは、その人が大切にしている生活習慣であったり、価値観であったりします。「私はこういうものを大切にしている」と気が付くと、自分のことが理解できるし、目の前の人と分かり合いやすくなります。知れば調整できること・協力できることって、結構あるものです。イライラしたとき「相手が悪い」のその先にあなたの望みがあります。「それが分らん」という方、スクールカウンセリングにいらっしゃってください。一緒に見つけさせてもらいます。

《予約の仕方》

生徒の皆さんは、学校で申し込むことができます。保護者の方は電話で予約をお願いします。予約は、担任や学年の先生、又は保健室の先生などを通してお願いします。教育相談担当で時間の調整を行います。

場所は、管理棟3階の相談室です。時間は、校時表にそって行います。

鳥栖中学校 TEL 83-2537