

# つばさ

遅れていた梅雨入りとなりましたが、皆様方にはお変わりなくお過ごしのことと存じます。

さて、市内の小中学校もあと2週間と少いで夏休みに入ります。貴重な夏休みを有意義に過ごし、元気に2学期を迎えることができるように願っています。

中家スクールカウンセラーからの

## 心のポケット



怒りはどこから？



怒っている時、イライラをぶつける時、「本当は言いたいこと」があるように思います。「今日は学校どうだった？」と尋ねたら、子どもさんから「うるさい！」と急に大声が返ってきたら、何かとびっくりしますね。子どもさんの心の中はどんな状態なのでしょう？

「学校で疲れた」「友達に自分の思いが伝わらなくて悲しかった」「失敗して悔しい」など……。1日のいろんな感情が蓄積すると「イライラとした言動」というかたちで「怒り」があふれ出ることがあります。

「うるさい！」の裏には、「本当は言いたいこと」が潜んでいるのかも……。そんな「本当は言いたいこと」に周囲の大人が気付いてそっと触れてくれると、イライラがやわらぐ時があります。声掛けをするなら、「疲れているんだね」「何だか悲しそうに見えるよ」という感じでしょうか。

(思春期の子どもさんはホッとしても素直に表現してくれないかもしれませんが……。) 子どもだけでなく、大人も怒りのコントロールは難しいものですね。怒りが爆発する前に6秒間ぐっところえて(怒りのピークは6秒間と言われていています)落ち着いたら自分自身が「本当は言いたいこと」に目を向けてみてください。

それでは、また。



の日程をお知らせします！

教育相談センターでは保護者の皆さん、児童生徒、先生方を対象にカウンセリングを実施しています。

「最近、我が子の様子がなんか気になる……。どうしたんだろう……。」「我が子のことをもっと分かってあげたいのに……。難しいな……。」「などと思っている保護者の皆さん、「このごろなんか楽しくないな」「こんな気持ち、どうしたらいいんだろう……。」「と感じている児童生徒の皆さん、「子どものこと、もっと支えてあげたいな……。」「どんなふうに力になってあげられるだろう……。」「どんな支援ができるかな……。」「などと悩んでいる先生方、気軽にご相談下さい。

相談日は、原則毎週月曜日と木曜日です。中家愛美カウンセラーが担当し、相談場所は、教育相談センター(宿毛市教育委員会教育研究所内)です。

## 教育相談（カウンセリング）

## 相談センター所在地（教育委員会内）

### 【 日程 】

7月

1日（月）・ 4日（木）

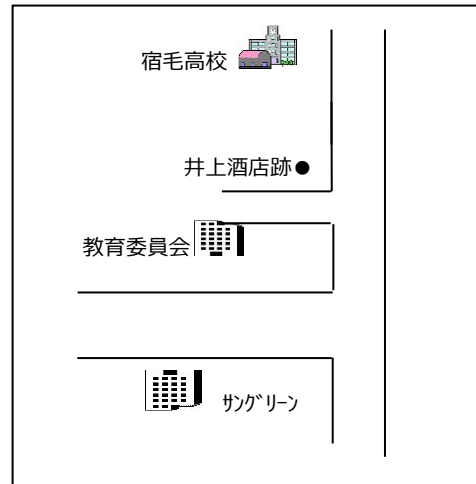
8日（月）・ 11日（木）

18日（木）

7月のカウンセリング日は上記の5日です。

8月のカウンセリング日はありません。

※時間 9：00～16：00  
相談時間は各枠約50分です。  
※担当 中家SC  
※連絡先 ☎63-1127（原）



尚、9月の実施日は5日（木）・9日（月）・12日（木）・19日（木）・26日（木）となっています。

“教育相談” と聞けば、何か重い印象をもたれるかもしれませんが、子どもに関して気になることや悩み事、不登校に関すること等々、気軽にご連絡・ご利用下さい。きっと何かヒントが得られると思います。

※相談費用は無料です。  
※相談内容の秘密は守られます。  
※相談内容によっては外部の専門機関をご紹介します。

それ以外の一般相談は、電話でも来所（9:30 - 16:30）でも随時可能です。

### 翼を守る会



宿毛市に住んでいる、不登校や不登校気味な児童・生徒の保護者の皆さんとの会です。少しでも悩みや心の負担が軽くなればと願ってできた会です。堅苦しい話し合いではありません。SSW（スクールソーシャルワーカー）と一緒に手芸作品などを作る集まりです。手作業をしながら語りあいませんか。交流を深めたいと思います。

7月は11日（木）13時30分から「布切れでコースターを作ろう！」をする予定です。皆さん気軽にご参加ください。待っています。

6月の翼を守る会で玉ねぎの収穫をしました。

### 《季節の歳時記》・・・子どもに教えてあげたい七夕伝説

天帝（天の神様）には、はた織りの上手な織姫という娘がいました。年頃になった織姫は、働き者の牛使いの彦星と結婚しましたが、仲良く遊んでばかりで二人はまったく仕事をしなくなってしまうました。これに怒った天帝が、二人を天の川の兩岸に分かれさせてしまいました。今度は悲しむばかりで働こうともしませんでした。そこで、仕事に励むことを条件に、七夕の日だけに再開することが許されました。こうして二人はまた働くようになり、七夕になると天帝の命を受けたカササギにのり、年に一度の再会を楽しむようになったのです。

《和の行事を楽しむ絵本 永岡書店より》