

そうだんしつだよい

令和7年11月1日

世田谷区立若林小学校

じどう 😊児童のみなさんへ😊

いか と あつか ちゅうい 「怒り」は取り扱い注意！？

ついつい大きい声で怒ってしまって、「怒りすぎちゃったなあ」ということ、ありませんか？そんな時、「こんな気持ちなければよいのに」と思うかもしれません。でも「怒り」の気持ちは、うれしい、楽しい、悲しい、といったほかの気持ちと同じで、心の中にある大切な気持ちです。でも、「怒り」はとても強い気持ちで、自分や相手を傷つけてしまうこともあるので、取り扱いには注意が必要です。

いま いか なん 今の怒りは何レベル?

「怒り」を我慢して自分の中にため込んでいるとどんどん「怒り」の感情が大きくなって爆発してしまうこともあります。また、自分に「怒り」の感情がたまっていることに気がつかないでいると、ある時突然爆発してしまうこともあります。爆発が起きないようにするためにには、自分の「怒り」レベルが今いくつなのかを知っておくことが大切です。

レベル1 • • • ちょっとカチン

レベル2・・・ちょっとムカッとする

レベル3・・・ムカツ・イライラ

レベル4・・・アタマにきた！

レベル5・・・キレる！ばくはつ！！

A vertical downward-pointing arrow with a triangular base, indicating the flow of the text continues downwards.

怒りがレベル2~3くらいまでの時にヘルプを出したり、自分なりの怒りを落ち着かせたりする方法（クールダウンとも言います）をとれるとよいですね。怒りを落ち着かせる方法には次のような方法があります。

- ・深呼吸3回・・・深呼吸しながら怒ることはできませんよね。
- ・グーパーグーパー・・・怒りを握りつぶす感じでグー！パー！と落ち着くまで繰り返す。
- ・その場でジャンプ・・・うでも足ものはばしたままその場でぴょんぴょん飛んでみよう。

紹介したのはほんの一部の方法です。どんな方法が自分に合うか知りたい、という人は相談室で一緒に考えることもできますよ。

さうだんしつ よていひょう
★相談室の予定表★

11月

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	(4)	(5)	◇(6)	7	8	9
10	(11)	(12)	◇(13)	14	15	16
17	(18)	19	20	21	22	23
24	(25)	26	27	28	29	30

12月

月	火	水	木	金	土	日
1	(2)	(3)	4	5	6	7
8	(9)	(10)	11	12	13	14
15	(16)	17	18	19	20	21
22	(23)	24	25	26	27	28
29	30	31				

○・・・ 区カウンセラー

◇・・・ 都カウンセラー

✿保護者の皆様へ✿

徐々に秋らしい気候となり、朝晩は冷え込むようになりました。例年この時期は季節の変化による心身のバランスの乱れ、行事等にともなう不安やストレスなどから、心身ともに体調を崩しやすい時期でもあります。「児童のみなさんへ」では「怒り」について取り上げました。子どもは自分が抱えているストレスについて気付かなかったり、上手く発散することができなかったりして、「怒り」という形で訴えることがあります。子どもに怒りをぶつけられると、大人のこちらもイライラすることがあると思います。そんな時は「児童のみなさんへ」でご紹介した怒りへの対処法を子どもと一緒に試してみてください。怒りと上手に付き合う方法について、大人がよいお手本なって見せてあげていただければと思います。相談室でも、子どもたちのサインを見逃さぬよう気を付けていきたいと思っておりますが、ご家庭でも気付かれた点がございましたら、どんな些細な点でも結構ですので、お教えいただけると幸いです。「相談というほどではないけど、話したいことがある」といったこともお聴かせください。よろしくお願ひいたします。