

スクールカウンセラーつうしん 1

緊急事態宣言が発令されましたが、いかがお過ごしでしょうか？

緊急事態宣言が発令され、休耕期間が延長されております。コロナウィルスによる影響で悲しいニュースも飛び込んでくる中、怒りを感じやすかったり、不安になったり、落ち込んで悲しい気持ちになったりと普段と異なる状態になっている方もいらっしゃるかもしれません。今回はこの状況の中でできる、怒りのコントロールについてお伝えさせていただきます。

怒りのコントロールの例

1. イライラし始めたことがわかった場合

- ①イライラを感じ始めたら、まずその場から離れる
- ②落ち着ける場所で深呼吸



2. 急に怒りが込み上げてきた場合

「もう！」「あー！」などひとまず声に出してみる。それから、その場から離れて落ち着ける場所に行く。そこで深呼吸。

1. 2. どちらの場合も気分転換に散歩をすることはおすすめです。無理なく、ほちほち取り入れていただければ幸いです。

お知らせ

勤務予定日 木曜日(変更する場合がございます。)
相談時間 10:30~16:30

公園に行くような感覚で、気軽にお越しください。

