

スクールカウンセラーからのお知らせ No.4



印旛明誠高等学校
スクールカウンセラー

<怒りのタイプを知ろう！>

皆さんにとって、今年はどういう年でしたか？ イライラすることが多くて、自分の気持ちが少しでもコントロールできたら、と思うことはありませんでしたか？ 一般社団法人日本アンガーマネジメント協会が公表している「アンガーマネジメント診断」より、6つの怒りのタイプをご紹介します。まずは、自分の怒りのタイプを知ることが、コントロールできるようになるための近道です。

公明正大タイプ（熱血柴犬）



道徳心が強く、自身の正義を貫こうとするあまり、他人のマナーやルール違反が気になり、ちょっとした行動にもイライラしやすいタイプ。

博学多才タイプ（白黒パンダ） 執着心が強く、自分



できちんと物事を判断するタイプで、いわゆる「完璧主義」です。思い込みが強く、白黒つけたがる傾向があるため他人の意見を受け入れにくく、厳しくなりがちな面があります。

威風堂々タイプ（俺様ライオン）



自尊心がある反面、他人からの評価を必要以上に気にするタイプです。軽く扱われたりしたときにイライラする傾向があります。

天真爛漫タイプ（自由ネコ）



自立心が強く、自分を素直に表現するものの、他人に合わせることを嫌がる傾向があるタイプです。はっきりとものを言わない人にもイライラしがちです。

外柔内剛タイプ（頑固ヒツジ）



利己心があり、温厚で自分ルールや価値観を大切にしている反面、頑固な一面があるタイプです。他人と意見が異なると耳を貸そうとしない傾向もあります。

用心堅固タイプ（慎重ウサギ）



警戒心があり、冷静・慎重に物事をこなすが、人や物事を簡単には信じないタイプです。心を開くことや人間関係を築くことにストレスを感じることもあり、ちょっとしたことで傷つきやすいです。

いかがでしたか？ 自分のタイプが分かったら、相手のタイプも分析してみてください。相手を理解できたら、必要以上にイライラしなくてすむことが感じられるかもしれません。



<相談室の利用の仕方>

- * 生徒の相談時間帯は、昼休みと放課後です。それ以外の時間帯を希望する場合は、担任の先生に相談して下さい（内容を伝える必要はありません）。
- * 予約が優先になります。保健室前の予約表を見て、予約が入っていない時間帯であれば、ノックをして入室してかまいません。
- * 予約の仕方は、2通りあります。
 - ①担任の先生か保健室の先生（加藤先生）へ申し込む。
 - ②予約表の空いている時間枠に、イニシャルや記号などを書き込む。
- * 来校できない場合は、電話相談も可能です。
- * **保護者の方も相談ができます。カウンセラー在室時は、匿名でも構いませんので、相談室に電話をつないでもらして下さい。もしくは、担任や保健室の先生に予約をお願いして下さい。**



<12、1、2月の開室予定> 変更の場合もありますので、保健室前の予約表を確認して下さい。

12月： 7日（水） 14日（水） 21日（水）
1月： 11日（水） 18日（水） 25日（水）
2月： 1日（水） 8日（水） 15日（水）

★スクールカウンセラーには守秘義務がありますので、安心していらして下さい。