

相談室からのお知らせ No.4



柏市立柏高等学校 相談室
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、今年はどうのような年でしたか？ 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。

<生徒の皆さんへ>

- *相談室は3階大会議室の向かいです。
- *相談室前のボードが「どうぞお入りください」の時は、ノックをして自由に入ってください。「面談中」の時は、後でまた来るか、予約をしてください。
- *予約は、相談室入口に置いてある予約表に名前（イニシャルや記号等でOK）を記入するだけです。もしくは、備え付けの予約票に記入して、ボックスへ入れて下さい。
- *分からない時は、養護教諭の望月先生か、教育相談担当の坂本先生に聞いてください。



<保護者の皆さまへ>

- *保護者の皆さまの面談も受け付けておりますので、お気軽にご連絡下さい。
- *カウンセラー在室時は、電話で呼び出して頂ければ、名乗らなくても直接話ができます。
- *カウンセラー不在時は、養護教諭の望月先生か教育相談担当の坂本先生も予約を受け付けてしますので、電話で呼び出して下さい。
- *担任の先生を通じてもお申込みいただけますので、ご相談ください。 ☎ 04-7132-3460

<12月、1月、2月の開室予定> 変更の場合もありますので、相談室前の予約表を確認してください。

*基本的に月曜日・木曜日に開室します。開室時間は 12:00~18:00 です。

*電話相談もできますので、相談室へ電話を回してもらってください。

12月: 1日(木) 5日(月) 6日(火) 8日(木) 12日(月) 15日(木) 19日(月) 22日(木)
 1月: 10日(火) 12日(木) 16日(月) 19日(木) 23日(月) 24日(火) 26日(木) 30日(月)
 2月: 2日(木) 6日(月) 7日(火) 9日(木) 13日(月) 14日(火) 16日(木) 27日(月)