



北区立堀船小学校 校長 松本 麻巳  
巡回拠点ほりふな 巡回指導教員

## イライラしたときどうする？

入学式、始業式から約1ヶ月が過ぎ、新しい学年やクラスにも慣れ、学校で友達と楽しそうに過ごす様子が見られます。その一方で、そろそろ疲れが出てきたり、ストレスを抱え込みやすくなったりする時期だと思えます。ストレスを発散することやイライラをコントロールすることが難しく、困っているお子さんもいるかもしれません。巡回指導では、子供たちが自分の気持ちを大切に、より楽しく学校生活を送ることができるよう、怒りの気持ちは誰にでもあることや、怒りの原因を考えること、怒りの対処法についてなど、子供たちと話し合うことがあります。そこで今回は、イライラしたときの対処法について、いくつかご紹介します。

### ①その場を離れる

- ・怒りを感じる相手や場所から離れ、気持ちを落ち着かせます。トイレや風の当たる場所など、落ち着くことができる場所に移動することも有効です。

### ②冷たい水を飲む

- ・水を飲み、怒りを感じて熱くなった体温を下げたり、気持ちをスッキリさせたりします。体のクールダウンは心のクールダウンにも繋がります。

### ③深呼吸をする

- ・「目を閉じて5秒間鼻からゆっくり息を吸う→1～2秒間息を止める→5秒以上かけて息をゆっくり吐き出す」という流れで行い、呼吸や心拍を整えます。

### ④一度体に力を入れて緩める

- ・「両手を握ってぎゅっと力を入れる→手の力を一気に抜いてダラーンとする→深呼吸をする」のような流れで行います。同様の流れで、二の腕、腕の外側、首と肩などの力を入れたり緩めたりする方法があります。力を抜いて体をリラックスさせることで、気持ちもリラックスすることができます。

出典「子ども認知行動療法 怒り・イライラを自分でコントロールする！」松丸未来著 ナツメ社発行

巡回指導カレンダー		5月		1日(木)	2日(金)	3日(土)
				堀船小 滝野川第四小	堀船小 滝野川第五小	憲法記念日
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)		
こどもの日	振替休日	堀船小 滝野川第五小	堀船小 滝野川第四小	堀船小 滝野川第五小		
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)		
滝野川第四小 滝野川第五小	堀船小 滝野川第四小 出張あり	堀船小 滝野川第五小 出張あり	堀船小 滝野川第四小	堀船小 滝野川第五小		
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)	
滝野川第四小 滝野川第五小	堀船小 滝野川第四小 出張あり	堀船小 滝野川第五小	堀船小 滝野川第四小	堀船小 滝野川第五小	堀船小運動会 (堀船小勤務)	
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)		
堀船小振替休業日 ★巡回指導は ありません。	堀船小 滝野川第四小 出張あり	堀船小 滝野川第五小	堀船小 滝野川第四小	堀船小 滝野川第五小		

◎行事等の関係で変更があった時は、連絡帳等でお知らせします。

◎巡回拠点ほりふなでは、6月に個人面談を行います。詳細につきましては、後日改めて配布する別紙「個人面談のお知らせ」をご覧ください。堀船小学校 HP「巡回拠点ほりふな」からも後日、ご覧いただけます。