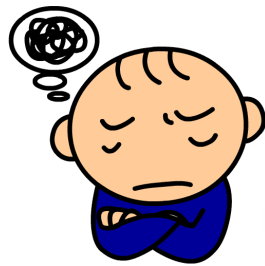


# 相談室だより

こんにちは。今年の夏も厳しい暑さでしたが、熱中症などへの対応は十分でしたか？夏の疲れを早めに解消して、元気よく過ごしましょう！

## ～マイナス感情を「数値化」する効果～



友達に裏切られた

過去に感じた同じ感情の最大の度合いを100%として数値化する

悲しみ  
90%

感情

怒り  
80%

失望  
75%

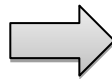
### STEP 1

感情を数値化してみよう

### STEP 2

なぜ裏切った？プラスのイメージで考えてみる

- ①本当のことを言いづらかった？
- ②私を気遣えないほど焦った？
- ③何か理由があった？



### STEP 3

感情を整理して、もう一度数値化してみると数値が減少している

怒り・・・80%→50%  
悲しみ・・・90%→60%  
失望・・・75%→30%



「数値化する」、「目で見ると」ことには意外な効果があります！

### 相談室へぜひどうぞ

相談室：1階、保健室のとなり

金曜日の11:30～20:00

開室日： 9月13日、20日、27日

10月11日、18日、25日

電話番号：03-3641-0380

予約は担任の先生か保健の先生をお願いします。