

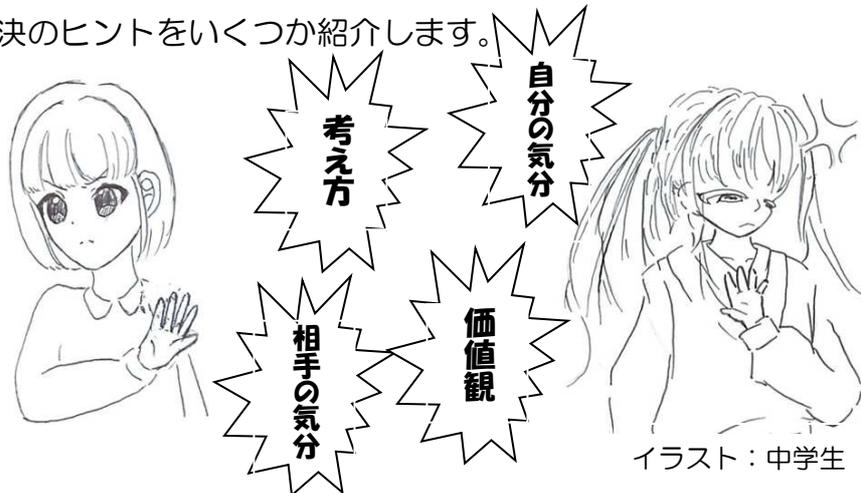
スクールカウンセラー便り

Vol.2 荒井秀之

生徒の皆さんへ

～友だちとうまくいかないときは～

新しいクラスになって約2カ月、友だちとなんだかうまくいかないなあと感じている人もいるかもしれません。それは、「相手と仲良くなりたい」という気持ちの表れです。好きなことや考え方の違いがあるかもしれません。または、自分のそのときの気分や相手の気分が関係しているかもしれません。「嫌われているかもしれない」と思い込みすぎないようにしましょう。解決のヒントをいくつか紹介します。

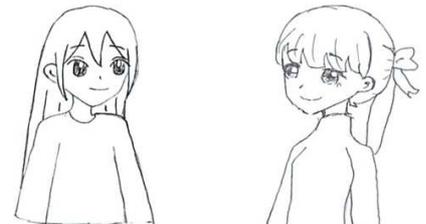


解決のヒント①

3人グループで、自分が知らない話題で盛り上がっている場合



嫌なことがあると、そのことばかりを気にしてしまうことがあります。少しだけ視野を広げて、周りを見てみましょう。あなたが話したいと思う人、あなたに話しかけてくる人はグループの人以外にいませんか。たまには違う友だちと話してみるのはいかがでしょう。新しい発見があるかもしれませんよ。



解決のヒント②

相手が好きなことに対して、自分は好きではないと言ってしまった場合

友だちが好きな音楽、アニメ、ゲームなどを自分に話しかけたときに、自分はあまり興味

がなかったので、「あまり面白くないよね」と素直に言ったら、友だちが黙ってしまい、
気まずい雰囲気になった経験はありませんか。
悪気なく言ったつもりでも、相手は嫌な気分になるかもしれないよ。まずは相手の話をよく聞くことを心掛けてみよう。



を心掛けてみよう。

うん



～本の紹介(リカバリーカバヒコ)より～

成長する中で色々なことがあります。そんなとき、自分を助けてくれたり、反対に知っていることで、友だちを助けたりすることができるかもしれません。リアルな人間関係をより深めてくれる力が本にはあるそうです。図書室で出会った本を紹介します。

今回紹介する本は、「青山美智子著／リカバリーカバヒコ」です。本の中で主人公が足のことで整体院に行ったとき、整体院の人から「痛いとか治らないんじゃないかとか、足に意識が持っていかれているとまた頭が間違えちゃうからね。不安な気持ちには、立ち向かうより、そらすってことも大事なんだ」と言われ、ぼくはじっとうつむいた。気がかりなことは、考えたくなくたってどうしても考えてしまうのに。「できれば何か楽しいことに意識を移動させられるといいね。でもそれが難しかったら、まずは目の前のことだけ、集中して考えることからやってみてごらん。」興味を持った人はぜひ図書室に足を運んでみましょう。

スクールカウンセラー来校予定日

6月12日(水)・7月3日(水)・7月17日(水)

学校以外に相談できるところ 24時間子供SOSダイヤル ☎0120-0-78310
※24時間、通話料無料で相談できます。いじめに悩んだら、心配な友達がいいたら、いつでも相談してください。

✂ * * * * * きりとり線 * ✂
相談申込票

年 組 生徒氏名 _____ 生徒との続柄 父・母・その他 ()

相談希望日 _____ 月 _____ 日 _____ 時 _____ 分
スクールカウンセラーと話をしたいので、予約を取ってください。
話したいことが書ける方は簡潔にご記入ください。

_____ について

上記をご記入後、封筒等に入れ担任の先生に渡してください。折り返し、学校より日時をご連絡いたします。