

1学期、折り返しです

1学期がスタートしてから2ヶ月が過ぎました。1学期も後半です。勉強や運動、部活に思う存分力を注ぎ、1学期のまとめをしっかりとがんばりましょう。



コロナの感染拡大で、心配もありますが、みなさんの心や体が元気であることが一番大事です。お話しすることで少しでも元気になることができばうれしいです。何かありましたらスクールカウンセラーに相談してください。

自分の言いたいことを 伝える時の言い方は？

自分の言いたいことが言えないと、ストレスがたまります。そこで、言いたいことをさわやかに伝えられるようにしましょう。

皆さんがよく知っているドラえもんに出てくるジャイアン、のび太君、しずかちゃんの3人を例にして、話し方を考えてみましょう。消しゴムを借りたいとき

ジャイアン「おれにかせ」

のび太君「(つかいたいけど)・・・(がまんしちゃう)・・・」

しずかちゃん「私も消したいから、次かしてね。」

みなさんは、どのタイプですか？ちょっと威張ってしまうジャイアンですか？言いたいことが言えないのび太君でしょうか？それとも相手のことも気づかい、自分のこともしっかり伝えられるしずかちゃんですか？

しずかちゃんのように話せると相手もいやな気持ちにならないし、自分の言いたいことも伝えられるから、ストレスもたまりませんね。こうした言い方については、アサーション・トレーニングといい、毎日の生活のなかで、しずかちゃんやしずお君になれるようにしていけると良いと思います。実行してみましょう。

クイズの答え

こたえは、2です。光を浴びると睡眠ホルモンのメラトニンが出るのをおさえられます。カーテンを開けたり、カーテンを開けて寝たりすると朝日で心地よく目覚めるようです。朝、なかなか目が覚めない人は、ためしてみるとよいかもしれません。

ちょっとためになる クイズ

朝簡単に目が覚める方法は、何でしょう？

- 1, 大きい音の目覚ましをかける
- 2, 明るい光を浴びる
- 3, 体を冷やす

1, 2, 3のどれでしょう？

