

過ごしやすいませんでした

2学期がスタートしてから1ヶ月が過ぎました。宝泉五輪やいずみ祭等、行事も目白押しです。忙しい中ですが、充実した日々を送ることができているのではないのでしょうか？

これからは、とても過ごしやすい季節で、学習や運動に思う存分力が注げます。実りの多い秋になるようにがんばってほしいと願っています。

コロナの感染拡大が心配ではありますが、少しずつ日常が戻ってきているようにも感じます。皆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ればうれしいです。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。



自分の伝えたいことが心地よく伝えられていますか？

～そして、相手もいやな気持ちにならない話し方についてチャレンジしませんか～

皆さんと面談をしていると、「友達を作りたいけど、なんと話しかけたらよいか分からない」「なんて思われるかと考えると話しかけられない」・・・と困っている様子を感じます。

一生に親友と言える人が何人いるか、聞いてみるとそう多くはない数字が聞かれます。心から信頼できる友達って、そんなに沢山はいないのかもしれない。

ただ、今は中学生だから沢山の友達を作って、その中で自分と同じ考えの人や信頼できる人を見つけてほしいと思います。では、どうやって声をかけたらよいのでしょうか。

まず、あいさつです。「おはよう」「元気？」「今日は調子悪いの？」など、相手の様子を見て話しかけてみましょう。それに応じてくれたら、話を続ければよいと思います。でも、調子が悪かったり寝不足で頭が働かなかったり、相手の都合もあります。そんな時は、「今は、話す元気がないのかな・・・」と考え、「また、後で」にすればよいのです。決して傷つくことはないのです。

以前にも知らせたと思いますが、みなさんが知っているドラえもんに出てくる**ジャイアン、のび太、しずかちゃん**の話し方について思い出してください。威張るのではなく、おどおどするのでもなく、さわやかに話しかけてみる、しずかちゃんの話し方で挑戦してほしいと思います。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のように話せると相手も嫌な気持ちにならないし、自分の伝えたいことも伝えられるから、ストレスもたまりませんね。これは、アサーション・トレーニングというやり方で、自分も相手も大切にしたい自己表現を身につけるためのトレーニングの一つです。ぜひ、このようなこともあることを知り、**しずかちゃん・しずお君になれるよう**日々の生活の中で、**意識して友達に話しかけられる**ようになるとよいですね。少し心がけてみましょう。