

生徒のみなさん、保護者のみなさんへ

いよいよ年度末となり、学年の締めくくり、3 年生にとっては中学生生活の締めくくりが間近になってきました。4 月からは誰にとっても、今までとは少し違う、新しい環境や生活が始まります。その準備として、この一年を振り返り、身の回りや自分の心の中身をうまく整理していけるといいですね。

今回はみなさんがストレスを抱えることが多い、対人関係がテーマです。学校や学年の変わり目に、自分の対人関係の持ち方について考える時間を少し持ってみてください。

今月のテーマ：対人関係のストレスにうまく対処するには

* 他人の問題と自分の問題を分ける ⇒ 他人は他人、自分は自分と考える

対人関係にストレスを感じがちな人は、いろんな点で、相手と自分の間に境界線を引きづらいところがあります。相手の問題なのに、自分のことのように抱え込んで悩んだり、相手を思い通りにしようとしてしまったり。どんなに親しい相手でも家族でも、自分とは違う存在、考えも生き方も異なる人間なのだとことを受け入れましょう。その上で、**相手の機嫌はその人自身にとってもらう**。あなたが気を使って相手を機嫌よくしてあげる必要はありません。逆に、**自分の機嫌は自分でとる**ことです。「相手がこうしてくれないから気分が悪い」「相手のせいでこんな気持ちになってしまった」というのは間違い。あなたの機嫌や気分を決めているのはあなた自身です。

* 相手との適切な距離をどうとるか

相手との関係で自分がストレスを感じているかどうかの見極め方は、「その人という自分が好きだろうか？」と考えることです。あまり好きじゃない自分が見えたら、その相手とは少し距離をとりましょう。



「ヤマアラシのジレンマ」という話があります。2 匹のヤマアラシが体を寄せ合おうとしますが、近づきすぎるとお互いの「針」が相手に刺さって痛い。。2 匹は近づいたり離れたりしながら、お互いが傷つかない適切な距離を見つけます。

→ 心理的な距離が近すぎると傷つけ合うこともあります。よい関係を保つには、適度な距離感が重要です。

相談室開室時間 毎週火曜日 10 時～18 時

今年度は 3 月 12 日までで閉室となりました。来年度は 4 月からまた開室しますので、相談の予約をしたい場合は、担任の先生に希望を伝えてください。

* 昼休みは相談室を開放する予定です。

♪ 気軽に声をかけてください

ちょっと話をしたい、相談したいなど、どんなことでも気軽に声をかけてください。静かな部屋でしばらく時間を過ごしたいというようなことでもかまいません。

相談室には、将棋盤などのゲーム、絵具、紙粘土などもあるので、気分転換したい、なにかを創りたいときなどにもどうぞ。

