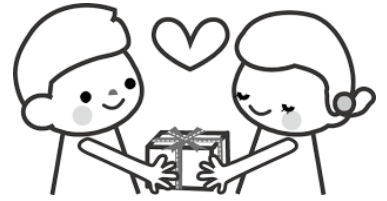


ほげんだより

令和8年2月3日
京都市立山科中学校

2月は一年の中でも特に寒い時期。体が冷えると気持ちも沈みやすくなり人との関わりでもイライラすることが…。そんなときこそ、お互いを思いやる心が大切です。

「思いやり」とは、相手の立場や気持ちを想像し、その人のために気を配り配慮ある行動をすることです。相手が「何を望んでいるか」「どんな状況か」を推察し、共感して手を差し伸べたり助けたりできるような人間関係を築いていきたいですね。



「思いやりの心」を育てよう

- ①相手の身になって考える: 「もし自分が相手だったらどう感じるか」を想像する。
- ②気持ちを察する: 相手の言葉や表情から隠れた感情やニーズを読み取る。
- ③行動に移す: 察した気持ちを「励まし」「助け」「気遣い」といった具体的な行動で示す。
- ④共感する: 相手の感情に寄り添い理解しようと努める。

むずかしく考えなくても、ふだんの学校生活の中にたくさんあります。

＊友だちが困っていたら声をかける

＊悲しそうな友だちにそっと寄り添う

＊クラスで誰かが話しているときは静かに聞く

こうした小さな行動が、大きな安心感や信頼を生みます。



自分がイライラしたり悲しかったりした状態では相手を思いやるゆとりはありません。まずは自分の心を整えることが「思いやりの心」を育てる第一歩です。

■「心のコップ」のお話 ～自分の心を整える～

心の状態をコップに例えて表すと…わたしたちは誰しも「心のコップ」を持っています。そのコップの中には、日々さまざまな感情がたまっていくのですが、このコップにたまっていくのは「ネガティブ（否定的・消極的）な感情だけ」（第一次感情）なのです。

さて、あなたの心のコップにはどんな感情がたまっていますか？

心の中にあるコップ



コップに「もうこれ以上入らない」という状態になってあふれ出たのが「イライラ」「怒り」です。コップの中にある第一次感情には「怒り」というものではありません。怒りはあくまでも第二次感情。怒りとは違う感情がいっぱいになってあふれ、「怒り」という形に姿を変えて表面化しているのです。

心のコップにネガティブな感情をずっとためたままにしておくことはできません。自分で自分の心の健康を保つために、喜怒哀楽の中で一番エネルギーの大きい「怒り」に変換して吐き出し、コップを空っぽにしようとしているのです。「イライラが止まらない」というのは、心のコップがあふれ返っている状態が続いているということ。そうなるまで頑張っているということ。「イライラが続いているな」と感じたら、心のコップにたまった第一次感情を吐き出して少しずつ減らしていきましょう。やり方は、「ノートに書き出す」「誰かに話す・伝える」「腹式呼吸・ため息」「運動」「日光浴」等が効果的です。試してみてください。

自分と相手を大切にするために

■ パーソナルスペースを知ろう

人には「これ以上近づかれる

と落ち着かない」と感じる距離＝パーソナルスペースがあります。仲の良さや状況によって変わりますが、無理に入られると不快に感じます。じゃれ合いだと思っていても「相手が嫌がる様子がないか」「冗談・からかいが過ぎていないか」など気にしてください。体を引いたり、無言になったりする時は「距離をとりたいサイン」だと思しましょう。自分がされてイヤなことは、相手にもきっとイヤなことだと思っておきましょう。「相手の安心できる距離」を尊重することが思いやりです。

■ 上手に気持ちを伝える「アサーション」

アサーションとは、相手の気持ちや意見を尊重しつつ、自分の意見や要求を伝えるコミュニケーションスキルです。「自分も相手も大切に伝える伝え方」のことです。

- * 事実を伝える
- * 自分の気持ちを言う
- * どうしてほしいかを伝える

「うるさい」と感じた時の伝え方 例)
「急に大きな声を出されるとびっくりしてしまうから、もう少し静かに話してくれるとうれしいな。」
怒りや不満をぶつけるのではなく、お互いが気持ちよく過ごすためのコミュニケーションです。

■ SNSでも「思いやり」

文字だけのやり取りは、伝えたい気持ちが誤解されやすいもの。

< SNSで大切にしたい行動 >

- * 深夜のメッセージは避ける
- * 相手の写真やメッセージを勝手に投稿しない
- * 相手が嫌がりそうな冗談は書かない
- * 送信前に見直す
- * 返信を急がせない

表情や雰囲気が見えない分、言葉の取り違いで誤解が生まれやすいということを忘れないようにしましょう。また、SNSに限らず人とのコミュニケーションにおいて最も重要なのは、「相手とのコミュニケーションを大切にしたい、自他尊重の関係でいたい」という思いをお互いに持つことです。相手と自分では物事の見え方や感じ方が違うということを覚えておきましょう。



パーソナルスペース



距離感のモのさレ



中学生になると、レベル「2」からトラブル発生の危険性があります。

プラスの「かも知れない」

