

ほけんしつだより 12月

令和2年12月11日

洛西中学校保健室

人間関係って、 難しい！？

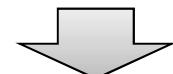


人との関わり方を考えてみよう！

(1)いろいろな考え方をしよう

相手に自分の気持ちを伝えるのは、簡単なようで難しいことですね。みんなが気持ちよく生活するために、互いに相手を理解しようと歩み寄ることが大事ですね。いろいろな考え方ができるようになると、より相手の気持ちに近づくことができるのでは。また、普段自分を抑え込みがちだという人も、気持ちが楽になって、自分を出せるようになるのではないでしょうか。

「自分が嫌われるのが怖くて、言いたい事がはつきり言えない…」



他の人はあなたの本心が
聞きたいんだよ。素直な
気持ちを伝えてあげた方
がいいんじゃないかな？



「みんなについていきたい
から流行にのらないと」



無理に慣れないことをす
る必要はないよ。自分らし
くしているのが一番いい
よ。



「どうして私に
甘えてくるの?!」

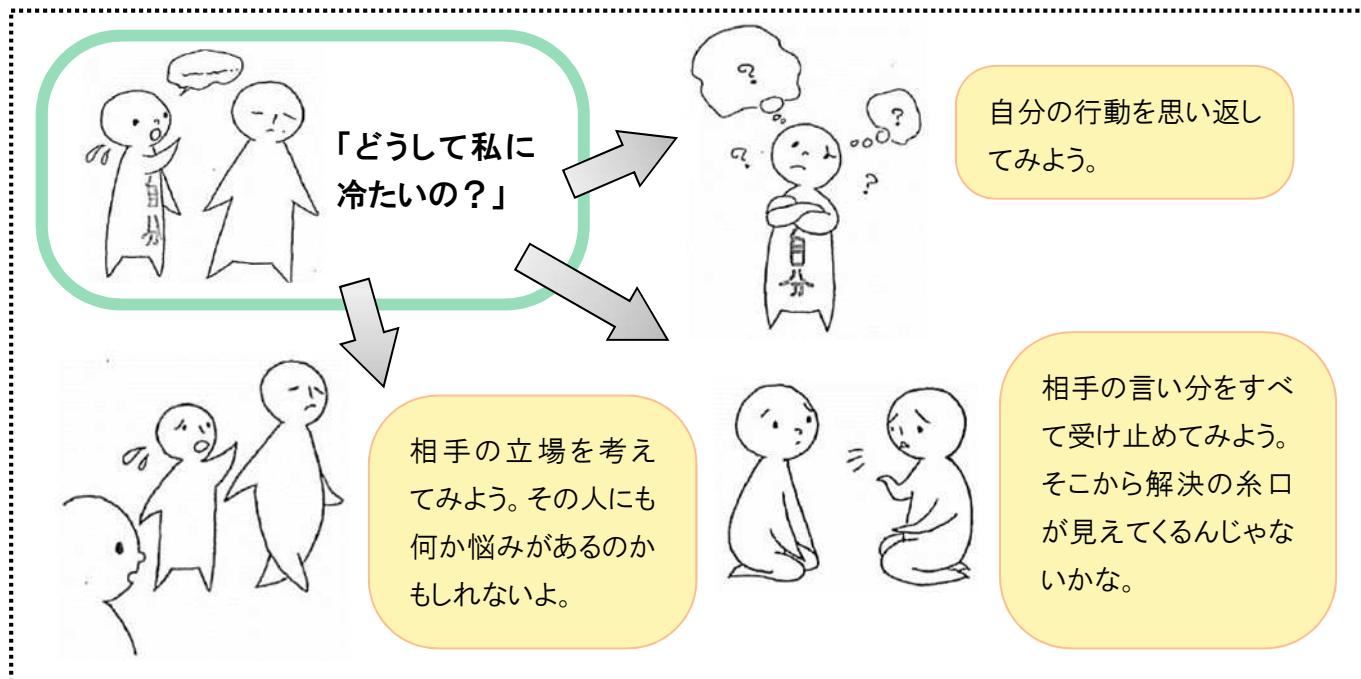


あなた以外の他の人には
甘えられないのかもしれない
。一度話をしてみるとい
いかもしれないよ。



(2) 気にしすぎないようにする

「あまり気にしないでしばらく過ごしてみる」というのもいいのではないでしょうか。自分の気にしすぎだったり、相手の機嫌が悪かっただけだったり。案外、次の日は普通に話ができたりするものです。



(3) 何でも悪いように受け止めないこと

人から受ける言葉や行為について、すべて悪いように受け止めると、しんどくなります。なるべく好意的に、謙虚に受け止めて、こうすれば良かったかなと振り返ったりしながら、成長していくといいですね。

