

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は、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のでしょうか。

1年生保護者の皆様へ

12月14日(月) 13:40~

1年生の心電図検査があります。

欠席されますと他校か、保護者と共に検査機関で受検することになります。なるべく欠席のないようにご協力をお願いします。

「自分が嫌われるのが怖くて、言いたい事がはっきり言えない…」



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?!」

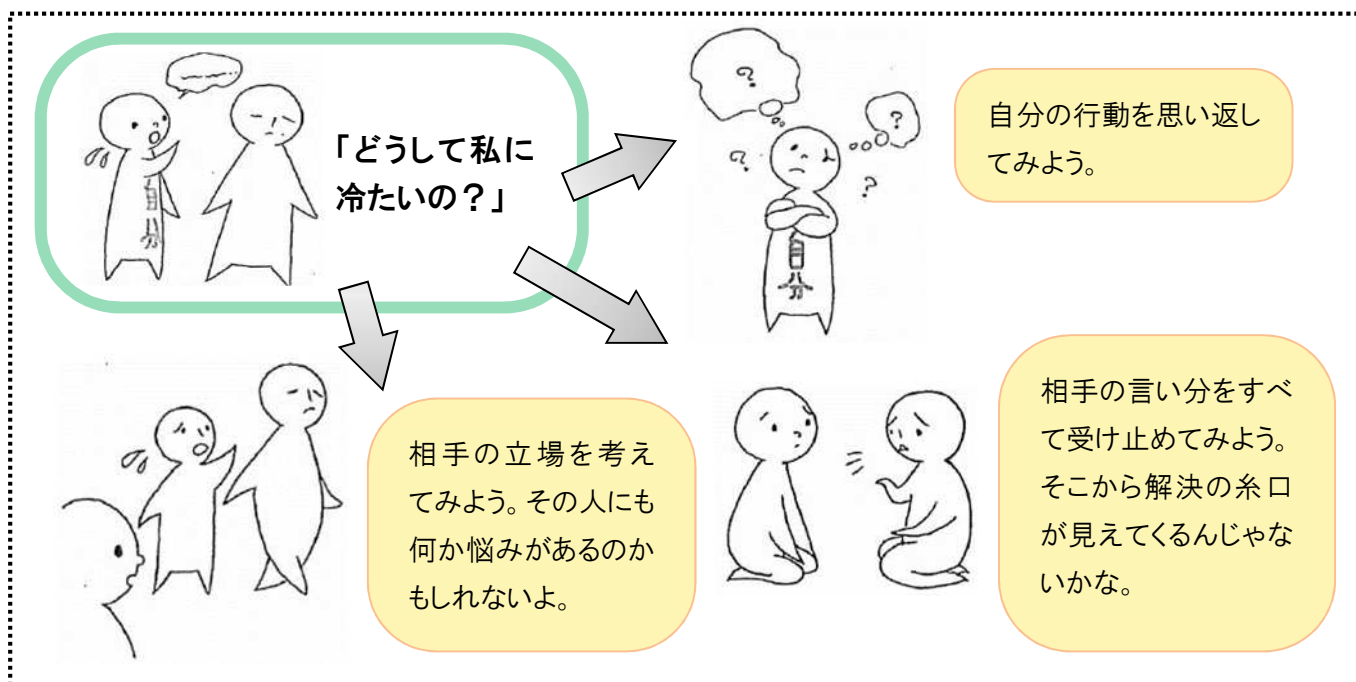


あなた以外の他の人には甘えられないのかもしれない。一度話をしてみるといいかもしれないよ。



(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のでしょうか。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、成長していけるといいですね。

