

# ほけんしつだより

令和3年3月  
西陵中学校保健室

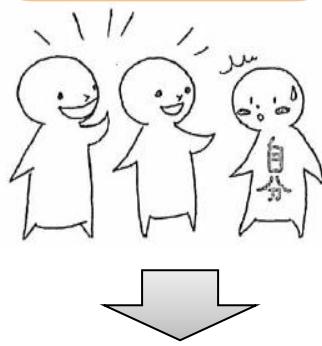
## 人間関係って、難しい！？

～人との関わり方を考えてみよう～

### (1)いろいろな考え方

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か。

「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…」



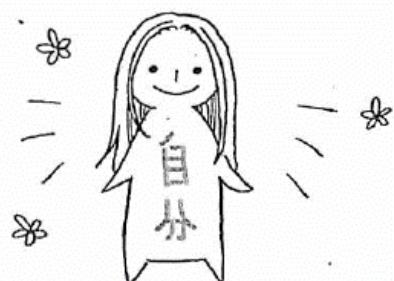
他の人はあなたの本心が聞きたいんだよ。素直な気持ちを伝えてあげた方がいいんじゃないかな？



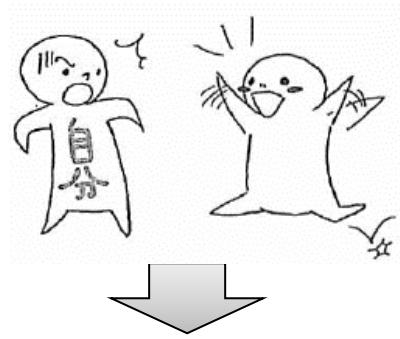
「みんなについていきたいから流行にのらないと」



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?!」

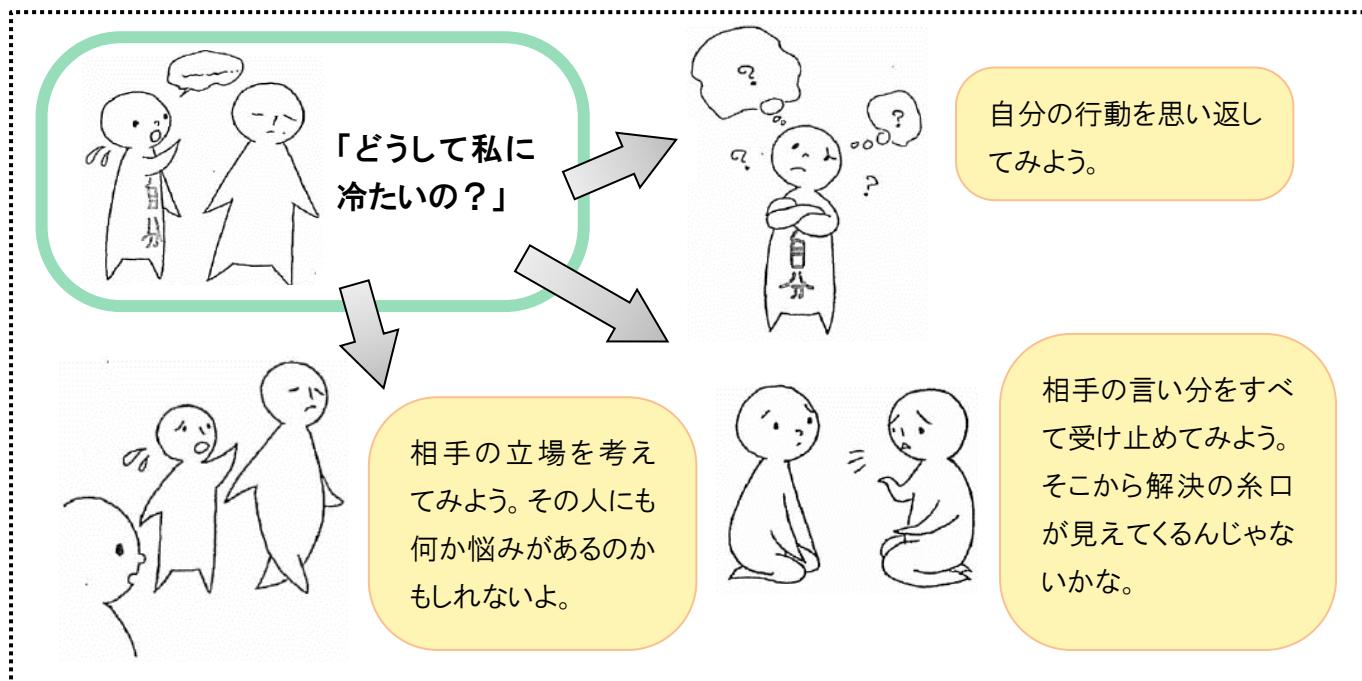


あなた以外の他の人には甘えられないのかもしれない。一度話をしてみるといいかもしれないよ。



## (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、相手の機嫌が悪かつただけだったり。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。

