



相談室便り

知多市立知多中学校 2016年 10月号

秋となり、一雨ごとに気温が下がり、肌寒く感じる季節となってきました。落ち着いて物事に取り組める一方、日照時間が減ることなどで、秋は物悲しい気分になりやすい季節でもあります。また秋はたくさんの学校行事があるので、いろいろな体験が増える中で、人とでぶつかることもあるかもしれません。ちょっと落ち込んでいるのは季節のせいもあるかもしれません。落ち着いて自分の心の中の整理を試してみるのもよいかもしれませんよ。

学校ではいろいろなことが起こります。例えば頼まれていた仕事を忘れていて友達に注意されてしまった。緊張してしまい、いつもの力が出せなくて負けてしまった。テストの結果が悪かったなどと嫌なことが起きる時もあります。そんな失敗をすぐに忘れる人もいますが、中には後から思い出してくよくよ悩んでしまう人もあるかもしれませんね。思春期の時期にある中学生の皆さんは、学校の中で自分とはどんな力があるのか、何ができるのかと自分を試している時なので、失敗体験は、ふがいない自分を目の当たりにするようでつらいことが多いかと思います。格好悪い自分を少し嫌いになるかもしれませんが、

そんな時は、「自分が不完全であることを認める勇氣」をもってほしいと思います。「どんな人でも失敗することはある。」「失敗したってやりなおすチャンスはいくらでもある。」「たまには自分のこと嫌いになってもいいじゃないか」とどんな自分でも認める勇氣を持ってほしいと思います。自分のことをもう一人の自分が非難したり、責めてしまったりすれば、自分がつらくなります。失敗したことを責めるのではなく失敗も経験の一つと受け入れてほしいと思います。

自分にこそあばたもえくぼで とは精神科医の斎藤茂太さんの言葉ですが、「失敗したけど、そんな自分でもいいよ」と自分にいってあげてほしいと思います。「まあいいか」と思っていると、努力して問題を解決しないのではないかと不安になるかと思いますが、「自分はだめだ」、「もうどうしようもない」と感じていては、問題を解決するやる気も、パワーもわきません。「何とかなる」とどこかで、自分を信じられるから、努力をすることができるのです。そのためには、失敗した自分に優しい言葉をかけられる、格好悪い自分も受け入れることが大切です。



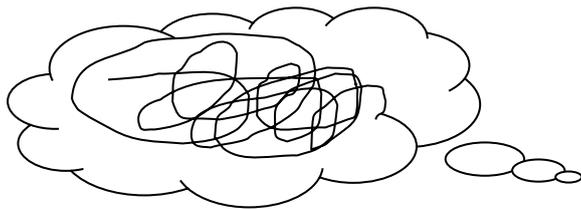
ソーシャルスキルを磨こう

Q

Aさん、Bさん、Cさんは部活動が一緒の仲よしの友達同士です。Aさんはある日怒ってBさんに話しかけてきました。Aさんは他の人から、CさんがAさんの悪口を言っていたことを聞きました。Aさんは友達と信じていたCさんが、自分のことを悪く言っていたことを聞いて、怒っています。Cさんはあいにく今日、部活動には来ていません。あなたがBさんならば、こんな時どうする？

あなたならこんな時どうしますか？下の選択肢から選んでください。

- ① 悪口を言う方が悪いから、Aと一緒にCを無視する。
- ② Aさんが怒っていて怖いから、一緒にCの悪口を言う。
- ③ Cさんが本当にそのようなことを言ったのか分からないので、まず本人に確かめてみたらとAさんに言う。
- ④ その他



A

回答

③

日常にこのようなシーンはありますよね。言葉はどの立場から聞くかで悪口のように聞こえることがあります。親しい関係だからと安心してつい軽口をつもりで、「〇〇は自由人だから」と言ったことが、他の人には「〇〇はわがままだから」という意味で言ったと思われることもあります。人から「〇〇さんは〇〇と言っていた」という情報には注意が必要です。

①、②ではCさんがどんなつもりで話したのかが分かりません。目の前で怒っているAさんに違う意見を言うのは勇気がいりますが、Bさんの立場だから、Aさんより少し冷静に物事を見られるかもしれません。自分の大切な友達が他人の一言で壊れてしまうのはもったいないですね。難しいけれど、やってみてください。

みんなで行動することが多いので、うまくやれるのかなあと不安な人もいるかもしれません。今回はそんな時に役立つ情報を紹介します。参考にしてみてください。

Q.苦手な人と班になっちゃった！どうしよう・・・

クラスにはいろいろな人がいます。仲の良い人ばかりと班を組めばいいですが、そうでもない人や、何となく苦手な人と班を組んで活動することもあります。そんな時「いやだなあ」という気持ちになるかもしれません。いやだなあという気持ちをひきずっていると大事な活動もまじめに取り組みなくなってきました。どのようにすれば、苦手な人と協力できるでしょう。



A 1, 考え方編

苦手な人との活動は、いろいろな人と知り合う機会！

① 実はよく知らないことが多い。

なんとなく苦手だと思える場合は、実はその人のことを知らないことが多いのです。良く知らないままに見た目の印象で判断していることが多いので一緒に活動してみたら、案外、気が合ったということがあるかもしれません。

② 自分を知ってもらえる機会になる。

たとえ、苦手な人とでも、一緒に活動することで、あなたを知ってもらえる機会です。

② 大人になるための練習になる！

好きな人や気の合うひとだけでは活動できないのは、高校生になっても大人になって世の中にもかわりません。苦手な人と一緒に活動することは大人になるための大切な練習です。



A 2, 実践編

① 「よし、やろうの自己会話」

こころの中で自分に「よし、やろう」と声をかけます。これを 2, 3 回繰り返します。ほんとうに「よし、やろう」という気持ちになります。

② 笑顔でよろしくと言ってみる。

笑顔で自分のほうから話しかけると、自分の気持ちも明るくなります。



③ 相手が自分をどう思っているのか考えてみる。

相手も同じように「苦手な人と組まされてしまった・・・どうしよう。」と感じているかもしれません。自分は相手からどう思われているのかを考えると、相手に対する言葉や態度が柔らかくなります。

④ 自分のことを話してみる。

自分から、自己紹介をします。(あなたが好きなこと、得意なこと、今はまっていることなど) あなたが自分のことを話せば、相手はあなたのことを知ることができます。

⑤ 質問をしてみる。

自分のことを話した後で「〇〇さんは、何が好きなの？」などと、相手に関するしてみます。あなたが自分のことを話した後なら、相手も話をしてくれます。相手のことを知ることができれば、その人に対する苦手意識は薄らぎます。

