

■今日のことば

『誰でも一つは宝物を持っているのだから、決して、あの人は駄目だなと烙印を押したり
自分自身も、駄目だなと落ち込んだりする必要はないのです』



～ 八千草 薫(女優・「あなただけの咲き方で」より) ～

★心理学まめ知識 【体が教えてくれるあなたの気持ち】

心と体のお話です。心と体は、お互いのことが良くわかっていて、とても仲良しです。

心が頑張っているとき・・・体も力を入れて頑張ります。

心が悲しいとき・・・・・・体も涙を流して悲しみます。

心がうれしいとき・・・・・・体も軽くなつてうれしくなります。



ところが、心と体の性格は少々違います。心は頑張りやで、少しいじっぱりです。

体は、正直者で、嘘をつくのが苦手です。つまり、心が頑張つて押さえている気持ちやストレスを、体は正直に「今、つらいんだ」「いやなんだ」と表現することがあるのです。

例えば、月曜日の朝はなぜかお腹が痛くなるとか、行事の前になると具合が悪くなるというのは、体があなたの心に出しているサインなのです。あなたの体は本当はあなたに何を言いたいのでしょうか？

そう考えると、実は今まで何ともないと思っていたことが大きなストレスだったと気づくかもしれません。

その気づきを大事にして下さい。そして、そんな時は一人で抱え込まないことです。おうちの方や友だち、先輩、先生につらい気持ちを聞いてもらいましょう。もちろん、さわやか相談室も大いに利用して下さい。

友だちの相談に乗るときは、小学校6年生の時受けた「友だちの良き相談相手になるには？」という授業を思い出して下さい。

●友だちの良き相談相手になるには●

- ①相手の話を真剣に聴く。
- ②気持ちに共感する。
- ③できそうな方法を提案する。
- ④解決方法は友だちに決めてもらう。
- ⑤秘密は守る。

【大人に相談した方が良いとき】

- ①命や身体に危険があるとき
- ②とても深く悩んでいるとき
- ③大人の力が必要なとき



■あなたはどのタイプ？ 嫌なことをされたとき、どうする？

悪口を言われたり、いきなりたたかれたり、話を聞いてもらえなかったり、誰かから嫌なことをされたときは、当然いやな気持ちになりますね。あなたは、嫌なことをされたとき、嫌なことをした相手に、その時の気持ちをどう伝えますか？裏面の3人から一番近いタイプを選んでみて下さい。



【Aタイプ】

相手にいやな気持ちは、伝えないことが多い。



【Cタイプ】

自分がいやな気持ちになったことは、相手に伝えるようにしている。そして、どうして欲しいかも伝える。



【Bタイプ】

相手に強く言い返したり、どなったりして、嫌な気持ちを伝えることか



●あなたはこのタイプ？ 【答え】

一番近いタイプはどれでしたか？一人で悩まないで下さいね。

【Aタイプ】のあなたは・・・

自分のことや相手のことを考えて、伝えないようにしているのでしょうか。でも、いやな気持ちをおさえこんだり、無かったことにしていませんか？いやな気持ちをおさえると、ストレスがたまって、身体の調子が悪くなった感情的になってしまうことがあります。自分のためにも、相手のためにもあなたの大切ないやな気持ちを伝えるようにしましょう。



【Bタイプ】のあなたは・・・

自分の気持ちをその場で伝えることができる人ですね。でも、強く言い過ぎ、イライラをぶつけてしまう時もあります。あなたは、いやなことをされた時の自悲しい気持ちに、気づいていないのかもしれませんが。相手には悪気がないので、相手の言い分にも耳をかたむけてみましょう。けんかになると、またあなたがいやな気持ちになってしまいますからね。



【Cタイプ】のあなたは・・・

落ち着いて自分の気持ちを伝えることができる人です。相手にどうして欲しいかも伝えることができるんですね。あなたのいやな気持ちや、どうして欲しいかを伝えると、相手も次から気をつけてくれるようになるでしょう。これからも、自分の気持ちや、相手の気持ちを大切に下さい。



☆さわやか相談室

- 1. 場所 : 1F保健室のとなり
- 2. 開室時間 : 月～金 10:00～16:30
- 3. スタッフ : さわやか相談員 大熊 照代
 〈心理の専門家〉スクールカウンセラー 堀 絵里子 1学期訪問日・7/10, 18
 〈福祉の専門家〉スクールソーシャルワーカー 印南 愛子 1学期訪問日・7/18

● 直通電話:048-831-5054

- ☆生徒の皆さんへ☆ 困ったこと、悩みなど、一人で抱え込まず、話しに来て下さい。
- ☆保護者様へ☆ 面談ご希望の場合は、ご予約下さい。電話によるご相談も承っております。お気軽にご利用下さい。

名前:寧子(ネコ)
特技:猫が笑うこと
好き:寝ること
嫌い:寝ることに
所属:相談室

