

■今日のことば

『ここでないどこかに理想的な世界があるわけでもなく、人生にはこれを達成したらOKという基準もない。
そうではなくて今ここでどう振る舞うのが全てなのだ。』



～ 佐川 光晴 著「おれたちの青春」より ～

★みんなと同じじゃないとダメ？

授業中、教室に小さな虫が入ってきました。女の子たちはいっせいに「きゃー」と騒ぎ出しました。
こういったシュチュエーションは結構あると思いますが、さて、あなたならどうしますか？



以下の3つのタイプから、一番自分に近いタイプを選んで下さい。

①私は、虫なんて、ぜんぜんこわくない。
だから、どうしてみんなが、あんな小さな虫に大騒ぎしているのかわからない。みんなから変な目でみられても、一緒になって騒いだりしない。わたしは、わたしでいいと思う！



②私は、虫なんて、ぜんぜんこわくない。
でも、みんなと一緒に「きゃー」って、騒がないと、なんか、浮いちゃう気がして。
だから、そんな時は、みんなと同じようにする。
本当のわたしは、全然ちがうんだけど。



③私は、虫なんて、ぜんぜん平気だよ。
でも、一緒に「きゃー」って言わないと、仲間はずれにされちゃうような気がするんだ。だから、とりあえず、ここはみんなの様子を見ておくことにしようと思



結局、全員が虫は平気なのですが、まわりに気を使っているのが解りますね。どのリアクションが良いのでしょうか。答えは裏面へ。

●みんなにあわせる？どうする？【表面の答え】

みんなが「きゃー」と言ったからといって、同じようにする必要はない。ということくらい、みなさんはすでに理解していると思います。ですが、心とは裏腹にいろいろなリアクションをとってしまうことは、よくあることです。

そして、そのこと自体、悪いことではありません。どのリアクションにしても、自分の気持ちをしっかりと持っている、ということが大事なことです。自分はこわくないんだ。という気持ちをしっかりと思っていれば

①でも②でも③でも、オッケーだということです。



◆先輩からのアドバイス『ダイエットの経験』

私は中学2年生の頃からダイエットに興味がありました。その頃、クラスでも細めの女の子に人気があり、友だちは雑誌を見て色々なダイエットを試していました。私も細くなれたらいいなと思い、特に身体測定の前には、おやつや夕ご飯を減らしていました。だけど、やっぱり我慢できなくて、次の日にはたくさん食べてしまうことがほとんどでした。食べちゃいけないと思っているのに、我慢できない。そんな自分にいつもイライラしていました。

ふり返ってみると、その頃は勉強のことや友だち関係、進路のことなどで自分に自信がもてず、不安で一杯だったのだと思います。やせることでその不安を消そうとしていたのかもしれませんが。そういう不安な気持ちについては、友だちが話しているのを聞いたことがなかったので、「自信がもてなくて、不安でいっぱいなのって、おかしいのかな」と思っていました。

それから時間がたち、つらいときにはつらいなあと思い、悲しいときには悲しいなあと思って泣き、怒りたいときには怒っていいんだ、と思えるようになりました。

自分の気持ちについて「そう感じるのは、変なことでも、いけないことでもない」と思えるようになり、私は自分に自信がもてるようになりました。

今では、人と接するときにも、相手にどう思われるか気にしたり、かっこつけたりしないでいられるようになりました。そして、体の中で太めの部分も、自分らしくて好きだなと思えるし、無理にやせようとも思わなくなりました。

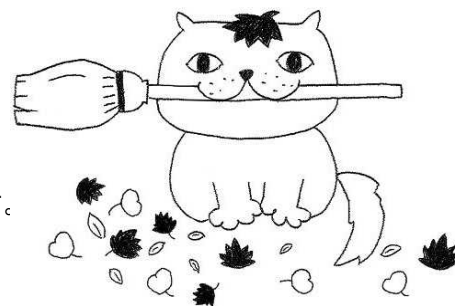
(20歳 大学2年生)



☆さわやか相談室の利用方法

- 対象 : ・常盤中学校の生徒・保護者とそのご家族の方々
・常盤中学校区の小学校の児童・保護者とそのご家族の方々
- 相談場所 : ・常盤中学校 1階さわやか相談室
※小学校の児童・保護者の方々も中学校で相談できます。
- 相談期間 : ・月曜日～金曜日(祝祭日は除く) 10:00～16:30
※さわやか相談員が小学校訪問時(月4回)は、留守電にしています。メッセージを残して下さい。折り返し連絡いたします。
- 相談方法 : ・来室相談 並びに 電話相談
※来室される場合は、お電話にてご予約の上お越し下さい。

錦秋なり！
紅葉を観て心も身体も癒しましょう。



名前: 寝子(ネコ)
特技: 猫だか笑うこと
好き: 寝ること
嫌い: 寝ることに
所属: 相談室

直通電話 : 048-831-5054