

## 本当の自分がわからなくなって…なんだか不安！—後編—



前号に引き続き、友人関係のトラブルに対する心の持ち方のヒントをお伝えします。

★★友だちが嫌いじゃないけど、

(今は)向き合えないと感じてしまうあなたへ…★★

友だちが話しかけても、心のゆとりがなく「ふ〜ん…」と気のない相づちを打ってしまったり、無言でいたりすることはありませんか？こんな場面が、双方の悩みの原因となるようです。教育相談室にいと「友人が冷たくなった気がする」という「気のない相づちで返された人」や「友人が無視をする」という「無言で返された人」からの相談を受けることがあります。



イラスト(C) 少年写真新聞社 SeDoc

相手であるあなたは、今は頭の中が自分の悩みや考え事で一杯で、話しかけている友人の内容を理解してあげることができない状態なのに、そんなことに気付かず、次から次と話しかけてくる友人に対して、つい簡単な相づちで済ませてしまう。決して、その友人を嫌いになったり、冷たくしているつもりはないのに誤解されてしまうのはとても残念ですよね。

そんな時は、正直に友人に「聞いてあげたいけれど、今はやりたいことがあるから、後で聞いてあげる。」と伝えてみましょう。その後自分の心に少し余裕ができたなら、友人の話聞いてあげるといいでしょう。相手に断る場合には、できるだけ正直に事実(断る理由)を言い、代案(前述の場合、「後で話を聞く」こと)を伝えておくと、相手も不安にならずに、待ってくれると思います。(もちろん、約束通り、後で話を聞いてあげてくださいね。)

紙面の都合上、一部の事例しかお伝えすることができませんが、友人関係についての悩みを一人では解決できない時は、遠慮なく、教育相談室へ来てください。(要予約)

### ☆ カウンセラーの先生方が来校されます ☆

本校には次のカウンセラーの先生方が毎月来校されます。「辛いけれど、どうしていいかわからない」という人、「よく眠れない」「食欲がない」「体調が良くない」などの症状がある人は、ぜひ先生方に相談してみてください。秘密は守られますので安心してください。

《カウンセラーの先生と9月の相談日》

- 田邊 美和子先生 (本校教育相談専門員)  
毎週火曜日、木曜日 午後12時30分～17時30分(11日は除く)
- 堀 智哉先生 (各務原病院 臨床心理士)  
毎週月曜日、金曜日 午後7時～9時(8日は除く)
- 鷲見 栄子先生 (社会福祉士)  
毎週水曜日 午後2時～4時

☆生徒のみなさんへ…面談は予約制です。HR担任、教育相談係(教育相談室:本館3階)、養護教諭(保健室:本館1階)の先生のいずれかに申し込んでください。

★保護者の方へ…カウンセラーの先生との面談は、保護者の方のみでも受け付けます。お申し込みは、定時制教育相談係(花林・服部・栗本)までお願いします。

電話番号は(058)275-7185です。どうぞお気軽に申し込んでください。

★本校の特別支援教育コーディネーターは、服部と栗本です。何かございましたら、遠慮なくご相談ください。