

ネガティブを克服！！

相談室で受ける相談の多くは友達関係です。「どう思われているのか」とか「嫌われたくない」、「一人になるのが怖い」、「ペースやテンションを相手に合わせるのが辛い」。こういう緊張やストレスが、友達付き合いで疲れてしまう一番の原因だと思われまます。とは言っても・・・やっぱり一人は寂しい。そこで今回は友達付き合いが楽になる方法を紹介します。「これならできそう」というものを見つけて、ぜひ実践してみてくださいね！



- 「自然体の自分である」…楽な友達付き合いのポイントは「変な気を使わない事」。でも、素の自分を出すと合わない人が出てくる。それとは反対に「なんだか君と気が合うね」と好いてくれる人も必ず出てきます。友達関係で大事なものは「量より質」。この人とは「馬が合う」というポジティブな考え方。
- 「相手に興味を持つ」…自分が無理に面白いことを言わなくちゃではなく、相手の話を「へー！そうなんだ」「それでそれで」と聞きだし共感を持つ。もし、自分の言ったことで笑われたらそれは、「笑われた」ではなく「笑わせた」とポジティブにとらえ方。
- 「自然な挨拶」…「あっ！〇〇君おはよう！」「〇〇さんまたね！」と何気なく名前を付けて言葉を交わすポジティブな行動。人は名前を呼ばれると親近感がわきます。
- 「一緒にご飯を食べる」…お弁当や、給食で何気なく「ここいい？」と声をかけてみる。食事はいとも簡単に友達との距離を縮めるポジティブな裏ワザ。
- 「去るものは追わず」…人は成長するもの、考え方も変わってくると波長が合わなくなるのは自然の摂理。きらわれたのではなく、新しい人生観がうまれたと思えるポジティブな受け入れ。
(出典「しあわせ心理学 パンダの温度」<http://panda-ondo.org>)

☆ 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11月の相談日》

- **高橋 悦子先生** (本校教育相談専門員)
毎週火曜日、木曜日 12時30分～17時30分
- **堀 智哉先生** (各務原病院 臨床心理士)
毎週月曜日、金曜日 19時～21時 (4日、8日、25日、29日は除く)
- **鷲見 栄子先生** (社会福祉士)
毎週金曜日 14時～16時 (29日は除く)

☆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(野田・松田・高宮)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野田・松田・高宮です。何かございましたら、遠慮なくご相談ください。