

「with コロナ」の仲間づくり！

私たちがかつて経験したことのない、新型コロナウイルス感染拡大から1年、今も元の生活に戻れないまま、「with コロナ」といわれるようになってしまいましたが、「ソーシャル・ディスタンス」や「リモート」「マスク会食」にはなかなか慣れませんよね。そんな中での新学期、新しい仲間との付き合い方で緊張し、ストレスを感じている人も多いと思います。そこで、新学期最初に友達付き合いが楽になる方法を紹介したいと思います。これならできそうだと思うものから、ぜひ実践してみてくださいね！



- 「**自然体の自分**ている」・・・楽な友達付き合いのポイントは「変な気を使わないこと」。でも、素の自分を出す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**」。
- 「**相手に興味を持つ**」・・・自分が無理に面白いことを言わなくてはと思わず、相手の話を「へーそうなんだ！」「それでそれで！」と聞き出し共感を持つ。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**」・・・「あっ〇〇くんおはよう！」「〇〇さんまたね！」と何気なく名前を付けて言葉を交わす。人は名前を呼ばれると親近感がわきます。
- 「**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。嫌われたのではなく、お互い新しい人生観が生まれたと思うポジティブな受け入れ。

(出典：幸せ心理学・パンダの温度)

★今年度も、教育相談専門員として、相談室に勤務しています高橋悦子と申します。
悩んだり、辛かったりしたときは、一緒に考えましょう。相談室で待っています！

☆ 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来校されます。「誰かに話を聞いてほしい」「辛いけれど、どうしていいかわからない」という人は、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5月の相談日》

- **高橋 悦子先生** (スクール相談員)
毎週火曜日、水曜日 12時30分～17時30分
- **杉田 その子先生** (臨床心理士)
10日(月)、17日(月)、24日(月)、28日(金) 18時～20時
- **田部 宏行先生** (社会福祉士)
毎週水曜日 14時～16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、担任または教育相談係(牧田・澤田・加藤菜)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。