

## 友だちとうまくいかないのはなぜ???



最近、友だちが話しかけてくれなくなった。理由はきっと自分にあると思う。昔から「相手の言うことをきくということは、自分がその相手に負けたことになる。」と思ってしまう。だから、本当は「いいことを教えてくれた」と思っても、相手の思うままにさせられる気がして、それを聞き入れてこなかったから…。

「自分が相手に負けたことになる」「相手の思うままにさせられる気がする」という考えは、もしかしたら、「自分が（相手の支配下に置かれ）自分でなくなってしまう不安」や「自己否定されたという不満」という感情を伴っているのではないかと思います。

本来、他者からの助言は、今後の行動の選択肢の一つとしても重要なものとなり得ます。自分への助言が多ければ多いほどその選択肢が広がります。大事なのはこの後。そこから自分で選択し、自分なりにアレンジして活かしていくのです。そこには、「自分が（相手の支配下に置かれ）自分でなくなってしまうという不安」あるいは「自己否定されたという不満」を感じる理由は少しもないはずです。あくまでも自分が主体なのです。逆に、自分がやらなければいけないことだと言えるかもしれません。

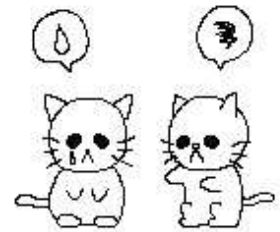


イラスト: キャットガール

そして、人と人とのつながりを大切にしたいと思う人は、助言をくれた相手に対して「ありがとう」という感謝の気持ちを表すことです。たとえ相手の助言が自分の行動に影響を及ぼさなかったとしても、自分に対して関心を持ってくれたことには違いありません。自分を高めるためには、いろいろな人からの意見を聴く姿勢が必要ですし、その姿勢は人間関係を深めることにもなります。

### ☆ 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1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（1日、3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（1月4日、7日、14日は除く）
- **鷺見 栄子先生**（社会福祉士）  
1月9日（水）、16日（水）、23日（水）、30日（水）午後2時～4時のみ

☆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。