

人付き合いが苦手で、しんどいあなたへ

今年度の前期が終了し、9月までで延べ75人の相談を実施しました。今年度は新型コロナウイルスの影響で長く友達と会えず、6月から学校が始まり、友達作りや関わり方で悩んでいる人が多かったような気がします。中には、周りを気遣うあまり孤独になり、生きづらさを感じている人も少なくありません。逆に、自由気ままに生きているにもかかわらず、人に好かれる人もいます。いったい何が違うのでしょうか？

今回は、ほんのちょっとした、好かれる人と嫌悪される人の違いを紹介します。読んでみると、「やってはいけないこと」「やったほうが良いこと」が身についてくると思います。

- 好かれる人は、自分の弱点をオープンにする。嫌悪される人は、ボロを出さないことに必死になる。
- 好かれる人は、相手の話を盛り上げる。嫌悪される人は、自分の話ばかりする。
- 好かれる人は、いつもワクワクしている。嫌悪される人は、いつも面倒くさがる。
- 好かれる人は、感謝の言葉が多い。嫌悪される人は、被害者意識が多い。
- 好かれる人は、相手を見ながら話を聞く。嫌悪される人は、髪や爪を触りながら話を聞く。
- 好かれる人は、受け身になって話を聞く。嫌悪される人は、意見やアドバイスをしたがる。

★これは習慣もあるかもしれませんが…とはいえ、思い当たることがあれば、ちょっと振り返ってみると状況が変わるかもしれません。

(出典：「幸せ心理学・パンダの温度」<https://panda-onb.org/>)

臨床心理士の堀 智哉先生は、9月末でご退職されました。長年ご渡り、大変お世話になりました。
10月からは、杉田 その子先生に来ていただくことになりました。これまでと同じ曜日ですが、時間は1時間早くなりました。



☆ 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10月の相談日》

- 高橋 悦子先生 (本校スクール相談員)
毎週火曜日、水曜日、金曜日 12時30分～17時30分 (2日、14日は除く)
- 杉田 その子先生 (臨床心理士)
毎週月曜日、金曜日 18時～20時 (2日、12日、19日、30日は除く)
- 鷲見 栄子先生 (社会福祉士)
6日、13日、20日、27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、定時制教育相談係(牧田・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牧田・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。