



三次市立吉舎中学校相談室便り

こころの整理箱 No.4

スクールカウンセラー 小村 緩岳



こんにちは。スクールカウンセラーの小村緩岳（おむらやすたか）です。
夏休みまでもう少しですね。夏休みはどう過ごしますか？ のんびりするものもいいですが、あまりのんびりしすぎるのもよくありません。適度な刺激（ストレス）がある方が、人は健康を保ち、ポジティブに行動することができます。夏休みを有意義に過ごして、元気に新学期を迎えられるよう準備しましょう。

上手に休む！ ～パフォーマンスを維持する3つの方法～

1. 生活リズムを一定にする

整った生活リズムを確保し、寝る時間と起きる時間を一定に保ち、睡眠を十分取りましょう。また、食事の時間を一定にすることも大切です。生活リズムの乱れは疲れやすさや、やる気・意欲の低下、体調を崩しやすい、などにつながり、体にも心にもメリットはありませんので、意識したいところです。

2. 生活スケジュール・やることリストを作る

生活リズムを守るためにも、計画を立てて生活をしましょう。学校で出される課題のほかにも自学・自習の時間、家の仕事（手伝い）なども含めて、できることに積極的に取り組みましょう。せっかくの夏休みなので思い出作りもいいでしょう。ゲームやネット動画、SNS など、楽しみことも大切ですので否定はしませんが、時間や場所を区切り、節度を持って行いましょう。この休みが明けた後の「こうなっていたい自分」を想像し、そこから逆算して計画を立てるのもいいと思います。

3. 前向きな考え方をもう！

この夏は今回だけです。毎年夏はやってきますが、今年体験できる夏は今年だけです。過ぎた期間は戻らないので、「いつもの夏休み」ではなく、貴重な機会ととらえて、有意義な時間の使い方を考えましょう。「今こそ、〇〇をするチャンスだ！」「これを機会に〇〇しよう！」など、あなたの成長につながる目標を作るといいですね。ぜひ、あなたにとって有益で前向きな選択をしてほしいと思います。

人間関係を楽にする二つのヒント

「ヤマアラシのジレンマ」という話があります。トゲトゲのあるヤマアラシ同士が寒さを紛らわせるために身を寄せ合うと、お互いのトゲでチクチクと痛みを感じ、さらに近づくと、相手を傷つけてしまうことにもなります。かといって、離れてしまうと今度は寒さが身にしみてしまうので、離れたいけど離れたくない、というジレンマ（板ばさみ）に陥ってしまいます。温もりを求めて近づきたい、けど近づきすぎると相手を傷つけてしまう（または傷つけられてしまう）ので、離れたい、けど離れすぎると寒い…。以上は、人間関係に悩むときの例え話としてよく使われます。人間関係をうまくやるには「距離感」が大事ということですね。解決策としては、お互いにとってちょうどいい距離を見つけてそこを保つようにするといいいのですが…。そう簡単には行かないかもしれませんね。そこで、お互いの距離をうまく保ち、人付き合いを少しでも楽にするヒントを紹介します。

人間関係を楽にする二つのヒント

1.話をよく聴こう：人間関係は自分だけではなく、相手がいてこそ成り立つものです。だからこそ、お互いを理解して尊重しあうことが何より大切です。そのためには、まず相手の話をよく聴いて、相手が言いたいことや気持ちを正しく理解しようとするのが大切です。話をよく聴くことを「傾聴」と言いますが、傾聴はお互いの信頼関係を強め、人間関係を作るために役立ちます。

2.ほどよい自己表現をしよう：このように、まず相手の話を傾聴してから自分の気持ちを主張する（伝える）ことで、メッセージが伝わりやすくなります。例えば「あなたも大変だと思うけど、私は～してほしいな。」「あなたの言いたいことは分かったけど、私は～な意見だよ。」などのように、話をよく聴くことで相手を思いやる言葉が浮かび、押しつけとは異なる「ほどよい自己表現」ができます。このように、人の考え方や価値観を尊重するコミュニケーションは、自己を肯定する気持ちも高めてくれます。それは、楽な人付き合いにさらに大きく貢献するでしょう。※今回もお読みいただきありがとうございました。

スクールカウンセラーご利用について

◇勤務日(水曜日)

7月23日

9月3日, 10日(PM 吉舎小), 17日(PM 八幡小), 24日(PM 八幡小)

10月1日, 8日(PM 吉舎小), 15日(PM 八幡小), 22日(PM 吉舎小), 29日(PM 八幡小)

◇相談場所: 吉舎中学校または吉舎小・八幡小相談室

◇勤務時間: 10:00～16:45(小学校 13:45～16:45)

◇相談受付: 勤務日に合わせて、各学校まで事前にご予約をお願いいたします。

☎ 吉舎中(0824)43-2115 / 吉舎小 43-2049 / 八幡小 43-2090