



さわやか相談室だより

さわやかな空と金木犀の香りがどこからともなくしてきて、ようやく秋を感じられるようになりました。寒暖差も激しいですが、体調を崩さないように気を付けましょう。

さて、校舎内では、音楽会に向けて美しく力強い歌声が響いています。クラスが一致団結して、心がひとつになった体育祭同様、今度は感動の音楽会を楽しみにしています。

まわりの人たちを大切に！



友だちとうまくいかないな…と悩んでいる人はいませんか？
今以上に学校が楽しくなるよう、友だちとの付き合い方を見直してみましょう。

例えばこんな悩み…

- ・本音を言える親友がほしい。
- ・グループの中でひとりになりやすい。
- ・いつも友だちに振り回されて疲れてしまう。 など…



そんな悩みを持つ人、次のようなことを心がけてみるのはどうでしょう。

- ①自分がどんなふうに人から見られているかを理解し、人との接し方を考えよう
- ②相手（友だち）をよく観察して、相手の気持ちを思いやってあげよう。
- ③自分と相手の意見が違っても、それを互いに認め合おう。

「私たち、親友だよ」と、自分の気持ちを押し付けるのではなく、あなた自身も相手を理解し、支えようと思うことが大切です。一緒に楽しい時間を過ごすだけでなく、力を合わせてトラブルを解決したり、時にはけんかを繰り返したりして、「この子なら信じられる」と、お互いが思えるようになることが第一歩です。大切なのは、今、そばにいてくれる友だちを思いやり、互いに支え合える関係を焦らず時間をかけて育てていくことです。

忙しい毎日ですが、心に余裕をもって、周囲の人たちと接することができたらいいですね。

～お知らせ～

☆スクールカウンセラー長柄先生の来校日は、11月5日、12日、19日、26日の月曜日、10：00～16：00です。

事前に電話予約をお願いします。

TEL 048-553-3321（相談室直通）

