

教育相談だより

発行 教育相談だより 第2号
発行日 令和6年7月16日(火)
発行者 山梨県立中央高等学校
定時制 教育相談部



日差しも強くなり、暑い日が続いていますね。第1回定期試験も終わり、ちょっとホッとしているかもしれません。試験の結果はどうでしたか？十分な手ごたえを感じた人、しっかり努力したつもりなのに、結果がついてこなかったと思っている人、さまざまだと思います。そんな時は、素直に頑張った自分をほめてあげましょう。そして、次回はもっと自分なりに工夫して取り組もうと再起を期してくださいね。

さて、三者懇談も終われば、もうすぐ夏休みです。長い夏休みはいろいろなことにチャレンジできるチャンスです。新しい自分の発見があるかもしれません。健康と安全に注意して過ごして、充実した夏休みになることを祈っています。



◎ スクールカウンセラーのカウンセリングを受け付けています。

生徒の皆さんはもちろん、保護者の方のカウンセリングもOKです。お子様の学校生活のこと、家庭でのことなどでお困りのことをお気軽にご相談ください。



もも せゆうぞう
百瀬裕三先生

8/29(木) 9/19(木) 10/17(木) 10/24(木) 10/31(木)
11/14(木) 12/5(木) 12/12(木) 1/16(木) 1/23(木)



たかさき まり
高崎真理先生

8/27(火) 9/24(火) 10/1(火) 10/18(金) 10/29(火) 11/11(月)
12/3(火) 12/9(月) 12/17(火) 1/17(金) 1/21(火)

※ 現在、日程がたいへん混みあっていますので、ご相談までお時間をいただきますことをご了承ください。なお、日程は変更になることもあります。

◎ 困ったり悩んだりしている友人に気付いたら、声をかけよう。



もし友人や知り合いが悩んでいる様子だったら、ぜひ声をかけてみてください。何気ない気づかいの一言が、その人にとって救いになることがあります。人は人に気をかけてもらっていると分かるだけでホッとするものです。でも、自分たちだけでは解決できない悩みや問題だったら、ぜひ学校の先生に相談してみてください。

◎ 「いじめ」にならないように、お互いに気をつけよう。

学校生活を営んでいくうえで、友人との仲が良ければスムーズに生活できますね。でも、友人とトラブルになってしまうと、それは一番の悩みになってしまいます。友人との関係をじょうずに築くためにはお互いに気づかいが必要です。そのコツは・・・

- ① お互いの個性を認め合おう。相手の個性が自分と違っていても、その個性を尊重しましょう。お互いの個性の違いを認め合ったうえで、協力して生きていきましょう。
- ② 相手と合わないなと感じたら、無視するのではなく、距離をとって、普通に接することを心がけましょう。無視することは、相手を想像以上に傷つけてしまいます。気の合わない相手とも普通に接することのできる力は、社会に出ても必要なものです。誰とでも協力して仕事を進めていかなければならないのですから・・・
- ③ ケンカをしてしまったら、仲直りをする努力をしましょう。相手をせめるばかりではなく、自分の悪かったところも素直に認めて、なるべく自分からあやまろう。相手も同じように思っているかもしれません・・・
- ④ 友人関係に対する不満や愚痴をネットに書かないでください。インターネットは、日本中はもちろん、世界中の人たちに情報発信ができるツールだということを忘れないでください。こんな道具を使ってネットに書き込みをすれば、相手との人間関係は最悪なものになってしまいます。



怒りをしずめる「6秒ルール」について

友人とのトラブルは、一番の悩みになりがちです。友人とのやりとりの中で頭にきて、反射的に怒ってしまった経験はありませんか？

あとになって、「ああ、あんなこと言わなければよかった・・・」と、後悔することはありませんでしたか？

そんな怒りで友達関係を壊してしまわずに、自分の怒りをじょうずにコントロールする方法があります。それが「6秒ルール」と言われるものです。「怒り」の感情は誰にでもあるものです。生きていくうえで、それをどうやってコントロールするかが大事になります。

怒りを感じたときに、絶対にやってはいけないことがあります。

それは、

～イラッとした瞬間、反射的に言い返したり、行動したりすること～

いろいろな説があるのですが、怒りのピークは長くて6秒といわれています。この6秒をやり過ごすだけで、ケンカにならずに済むのです。怒りを感じたら、ふーっと深呼吸して6秒数えると落ち着きを取り戻せますよ。ぜひこのことを心にとめておいてくださいね。

