



スクールカウンセラーからのおたより



いつの間にか12月、人がそばにいると感じるだけで温かさを感じます。こんなふうに、人の中に自然にいて、そのままがいいと思えると私たちは安心できますね。でもふと、それがうまくできない気がしてくる時があるかもしれません。

<どうすれば人の中に自然にいられるでしょうか？>



まず、あなたは自分や人を、いつもどんな風に見ていますか？

- ①私はよくやっている。人のダメなところは気になる。合わない人とはつきあえない。
 - ②私もあなたもよくやっている。一人でも、人と一緒でも大丈夫。
 - ③自分に自信がない。人を信じてまかせられない。なかなか決められない。
 - ④自分に自信がない。人は順調のように見える。つい人の意見に合わせてしまう。
- …少しずつ①～④を混ぜて、あなたの人づきあいのクセができています。自然で楽にいられそうなのは②かな？ 苦しいのは③④のようですね。あなたはどの形に近いでしょうか？

大切なのは、自分にどんなクセがあるのかを知ることです。得なクセ、損なクセ、いろいろ気づいて、じっくり見てみましょう。人と違うことを恐れない。そして、自分を嫌わない。どんな時そのクセが出る？ そのおかげで助かっていることはない？

<ちょっと練習して、損するクセは減らしてみませんか？>

- 1 「私は〇〇な人」なのではなく「〇〇なところがある人」と考える。
「〇〇なところ」はあなたの中のほんの一部ですから。
- 2 誰に対してもマメにあいさつをする。
あいさつは、「あなたがいることに気づいていますよ」「私はここにいます」「こう動きます」の合図です。返事がない時は、相手に何か事情があったのです。
- 3 ほめられたら素直に「ありがとう！ そう言われるとうれしい」と受け取る。
これなら言った方もうれしくて、またほめたくなるから不思議。お世辞だって本当になります。



どうですか？無理をしないで、できそうなところありますか？自分にはどんなクセがあるんだろうと気になったら、カウンセラーと一緒に考えてみませんか？

12月の訪問は12/16（木）の予定です。相談の申し込みは担任、養護、相談担当の先生方にたずねてください。

スクールカウンセラーより