

教育相談だより 7月

静学教育相談室



～健康なところ・良い人間関係はしあわせのみなもと～

友達に対して怒りなどの気持ちがたまったとき、「友達に対してきちんと言わなければならない。」とか「言わずにいられるものか!」といった考えをいったんはずしてみましょう。文句を言う前に準備することがあります。次の課題をクリアしてみてください。

① カーッと興奮していないかな？

自分の興奮をおさえきれない状態で話しをはじめると、言わなくてもいいようなことをつい言ってしまいます。友達との関係の修復が大変になったり後から自己嫌悪なったりします。自分の気持ちを落ち着かせましょう。

② 伝えたいことがはっきりしているかな？

あれもこれもではなく、具体的に特定することが大切。

③ 友達に対して何らかの好感が持てる部分を見つけている？

友達の好感が持てる部分を見つけてから話しましょう。友達のおかれた立場に少しでも共感、

できると冷静に話ができます。けなし合いはやめましょう。

④ 誰に伝えたいかはっきりしている？

イライラしているとき、たまたま目の前にいた人に向かっては八つ当たりになります。本当に伝えたい相手は誰？なのか、確認をすること。

⑤ 友達の考えを変えるのはなかなか難しいことを理解しているかな？



スクールカウンセリングのご案内

スクールカウンセラー（松永先生）の相談日

【7月】

2(月)、3(火)、6(金)、9(月)、13(金)、17(火)、20(金)

ご予約希望の方は、下記までご連絡ください。

静岡学園 054-200-0191（担当・増田）

※生徒は直接保健室まで予約に来てください。

