

## こころの便利 NO.2



### ☆いつも友達といるのはよいこと？

もちろん、仲良しの友達がいることはよいことですが、“ひとりでいられる力”があることもよいことということを知っていますか？



まだまだ暑い日が続いていますね。2学期が始まって、また友達と会える日が増えましたよね。今日は少し友達関係について一緒に考えてみましょう。

いつもだれかと一緒に行動することでほっとしたり、まわりの人に合わせて自分の意見を言わないようにしたりすることはありませんか？ “ひとりでいられる力”はだれとも関わりを持たないことではなく、自分と他人とのちがいがあることを受け入れてもつながりをもっていられる力のことです。そんな自分の考えも相手の考えもいね！と思える友達関係ができていくとすてきですね。



### ☆仲間外れやいじめについてどう思う？どうして起こる？



これは、だれかを仲間外れにする人、いじめる人が、上手く友達関係をつくることができていない場合が多いからと言われています。弱い仲間関係を強くするために仲間外れのターゲットをつくってしまうのです。そうした少しの理由から仲間外れやいじめは始まりますが、いじめられた人の多くはその後、何年も苦しんで生きていきます。実際よりも自分がダメな人、出来ない人と思い込んでしまい、それが大人になっても完全には消えず、悩みながら生きることがあるのです。つらい思いをしている人、そういうことを見たことがある人は勇気を出してまわりの大人に話してみてください。味方になってくれる人が必ずいます。

### カウンセラーに話しに来ませんか？

月に2回ほど火曜日に鶴町小学校に来ています。

相談したいことがある人はまわりの先生に言って予約を入れてくださいね。

9月10月の来校日 9月15日（火）・10月6日（火）・10月20日（火）

～保護者の皆様～

スクールカウンセラーは、子どもたちの心の健康をサポートしています。心配ごと、戸惑い、お困りのことがございましたら、お気軽にご利用ください。

