



スクールカウンセラーだより

スクールカウンセラー さとうあいり 佐藤愛里



しんきたのちゅうがっこう 新北野中学校のみなさん、こんにちは。あさばん ひ こ あさ ふとん で かん ひ ふ 朝晩が冷え込み、朝、お布団から出たくないなあと感じる日も増えてきたかもしれませんね。ぎょうじ てい き ほんとう いそが まいにち なか つか で 行事に、定期テストにと本当に忙しい毎日の中で、疲れが出てきている人もいかもしれません。がっこうせいかつ なか ともだち たの す ひ もあれば、「なんか気まずいな」、「自分だけ、輪の中に入れていない気がする・・・」、「みんなと合わせているけど、なんか疲れる」と感じる日もあるかもしれません。ともだち 関係は、いつもうまくいくことばかりではありません。今回は、ともだち 友達と心地よく過ごすためのヒントについて、お話し たいと思います。

「友達とのちょうどいい距離って？」

ともだち 友達となかよくするために、いつも相手に合わせたり、自分の気持ちをがまんしすぎたりしていませんか。はんたい に、自分の気持ちにそぐわないと、相手に自分の かんが お つ 考えを押し付けようとしていませんか。ともだち 友達となかよくしたいと思えば思うほど、おな しゅ み あそ たの あいて す わだい も あ ほう 同じ趣味や遊びを楽しみ、相手が好きそうな話題で盛り上がった方がいいのではないかとおも うこともあるかもしれません。でも、なかよくすることと、何でも相手に合わせようとするのは違います。自分と相手の かんが ちが まえ む り いっしょ あ たが き も たいせつ かんけい きょり の 考えは、違ってあたり前です。無理に一緒に合わせようとせず、お互いの気持ちを大切にできる関係や距離を め ざ 目指していけるとよいと思います。

ヒント① すぐに答えを出さなくても大丈夫！

ともだち 友達とケンカになったり、嫌なことがあったときは、なかなお かいけつさく すこ きょり 友達とけんかになったり、嫌なことがあったときは、仲直りすることだけが解決策ではありません。少し距離を おい て気持ちを落ち着かせてみるのもひとつの方法です。きょり をおくというのは、ネガティブなことばかりではなく、自分 や相手について落ちついて かんが える機会になったりします。また、新たな友達もいることに気がつく機会になることも あります。

ヒント② 自分の気持ちも確かめてみよう。

ともだち 友達とうまくいかないと感じたとき、「本当はどうしたいのか」、「仲直りをして元の関係に戻りたいと思っているの か」、「自分にとって、どういうところがしんどかったんだろうか」と自分のココロに尋ねてみてください。ともだち 友達を大切に するのと同じくらい、自分の気持ちも大切にできたらいいですね。

ヒント③ 周りとは比べず、自分だけの時間を楽しめるようになろう！

ともだち 友達とうまくいかず、落ち込む日もあると思います。そんなときに、自分の楽しませ方を知っている人は、ココロを 自分 かいふく も ひと おも 自分 好き なこと や おし が ある ひと ともだち 自分で回復できる力を持っている人だと思えます。自分の好きなことや推しがある人は、友達だけがココロの支え だけではないかもしれませんし、推しをみたり、好きな曲を聞いたりして、落ち込んだココロを落ちつけることができ るかもしれません。ひとりの時間を楽しめるようになれば、さいきょう 最強かも？！

スクールカウンセラーの来校日

11月 9日、10日、16日、17日、24日、30日

12月 1日、7日、8日、14日、15日、21日、22日

困ったときは、
いつでも相談に
きてね！

