

1 学期には 1 年生は「SOS の出し方、受け止め方」2、3 年生は「上手な話の聞き方」の授業がありましたね。困ったときには今回の授業を思い出し、誰かに相談してみましょう。



今回の授業でやった大切なことを、もう一度ご紹介します。

苦しんでいる友だちに出会ったときには「どうしたの?」「よかったら話を聴くよ」と伝えましょう。

【合い言葉は「きょうしつ」】

き・・・気づいて
よ・・・寄り添って
う・・・受け止めて
し・・・信頼できる大人に
つ・・・つなげよう

心が苦しいときには話を聴いてもらうだけで楽になります
うなずきながらゆっくり聴こう
友だちの気持ちになって暖かく聴こう
意見やアドバイスより、そのまま聴いてくれることがうれしい

でも友だちの悩みがとても深く、死にたいくらい絶望的な
気持ちになっている場合には、信頼できる大人に話しましょう。
そうすることが大切な友だちを守ることにつながります。



共感的に話を聞くときには上手にあいづちが打てるといいですね。(いな運送)

・いいね ・なるほど ・うんうん ・そうだね

中学生は思春期といって、こころや身体、脳が大人になる準備をしています。この時期は心が敏感になり少しのことでも心配になったり、イライラしたりしやすくなります。

「気になることがあるけれど、どうしたらいいかわからない」「辛い」・・・そんな時には家族や先生、友だちなど誰かに話してみましょう。もちろんスクールカウンセラーへの相談も大歓迎です。毎週金曜日に三中に勤務しています。担任の先生、保健室の先生、相談員さんなどにスクールカウンセラーと話したいと伝えてください。内容を伝える必要はありません。

だれでもこころが苦しいときがあります。そんな時に
だれかに相談できる力がとても大切です。

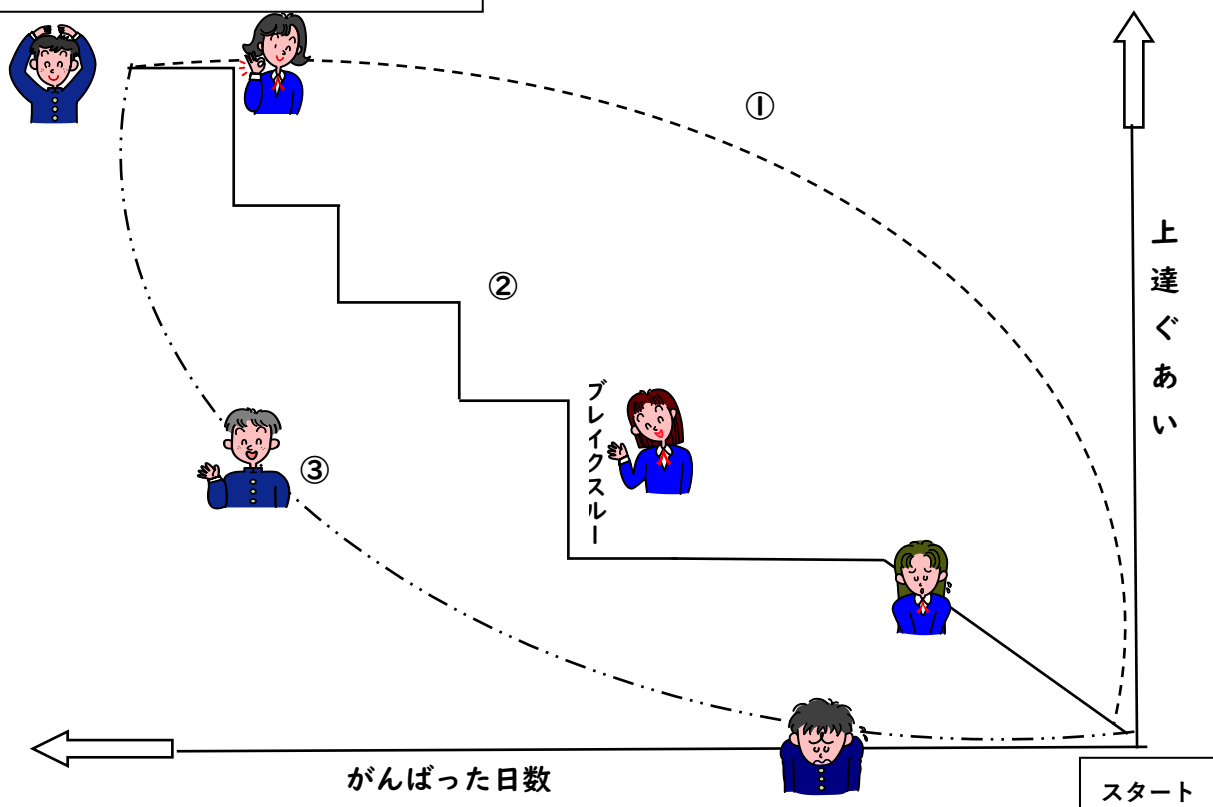


裏面もあります

【がんばりグラフ】

勉強や部活動など、「一生懸命やっているのになかなか成果が出ない。」「友だちは上手になっているのに、自分だけうまくいかない」と感じることはありませんか。

下の図は、がんばりと上手になっていく様子をグラフで表したものです。
誰でもこの3つの線のどれかに当てはまります。



- ① のように、「がんばった分だけ上手になっていく」と思いがちですが、実はこのような人はめったにいないそうです。
- ② のように「成長するが、ある日成長が止まる」と言う人が一番多いそうです。この先にあるドンと一気にうまくなることをブレイクスルーと言います。
いつか来るブレイクスルーを信じて頑張りましょう。
- ③ 今まであまりやってこなかった運動や勉強を始めた時には、慣れるまで少し時間がかかりますが、慣れれば後で一気に成長していきます。焦らずに続けていきましょう。

参考図書

【「こころのふしぎ なぜ? どうして?」 原案・執筆 大野正人/監修 村山哲也 高橋書店