Merry Christmas

相談室だより

令和５年１２月２２日
三芳町立三芳東中学校
さわやか相談室No.09

２学期お疲れ様でした！さようなら２０２３年。

ひとつひとつの行事に取り組んでいるときは気づかなかったけれど、今年もあっという間に過ぎてしまいました。振り返ってみて、みなさんにとっての令和５年はどんな１年でしたか？なりたい自分に少しでも近づけたなら、素晴らしい年でしたね。今年うまくいかなかった人には新たなチャンスの到来です。新しい年に希望を持ちましょう。冬休みはおうちの方と一緒に大掃除をして、気持ち良く新年を迎えてください。年明けに受験を控えた３年生は、全力を尽くして頑張って下さいね。

相談室は３学期も毎日開室しています。通常は９時半から１５時（２時間目～５時間目）、短縮日課のときはそれに合わせて変更します。また**毎週木曜日にはスクールカウンセラー（ＳＣ）の〇〇〇〇先生、１月２５日(木)にはスクールソーシャルワーカー（ＳＳＷ）の〇〇〇〇先生がいらっしゃいます。**相談のある生徒・保護者の方は、担任の先生に予約をしてもらってください。

〇中学生の悩みについて④

前回に引き続き今回も、人付き合いについてお話しします。人付き合いが苦手なのは悪いことではないこと、克服するための行動や考え方について前回取り上げました。少し重なる部分もありますが、ここでは人付き合いが苦手でもストレスフリーに生きる方法をお伝えします。

１．自分の特性を受け入れ、人の感情に敏感で、相手に合わせた対応が取れることを強みにする。

２．感受性が高いあなたが胸にしまった強い思いや記憶は、悔しいけれど相手にとっては何も覚えていないこともあると知る。（相手は今ごろのんきにパフェとか食べてるかも、というわけです。）

３．人との関係が思い通りになることは少ないので、「どうしてあんなこと･･･」などと悩むよりも、距離をとって最小限の付き合いにする。気が合わない人に労力を使わないようにして、心を守りましょう。

４．モヤモヤ、イライラなどの「負の感情」に気づき、ちゃんと認める。「こう思うのは悪いことだ」と、無かったことにするから苦しくなってしまう。「〇〇さんが〇〇したから、イライラしたんだな～」と気づけば良い。その「負の感情」を受け流せるとさらに良い。そのトレーニング方法もあります。

５．断れない頼まれごとや周囲のいざこざにペースを乱されるなら、それらをスルーするスキルを身につける。相手を「テレビ画面の向こうの人」と思うのがよいそうです。

・さらに実践できそうなこととして、こんなものもあります。

リフレーミング･･･**欠点は別の視点で考えると長所にもなること。**例えば「しつこい」は「粘り強い」というように、自分自身も、相手のこともリフレーミングしてみると見方が変わるかもしれません。（相談室にあるカードゲーム「短所を長所に変えたいやき」がまさにリフレーミングです。）

アンカリング･･･**落ち込んだときにこそ、ポジティブなときにやる仕草をする。**たとえば「ガッツポーズ」をすることで、そのときのポジティブな感覚を持てるとのこと。嬉しいときにガッツポーズをよくやる人ほど、仕草と気持ちが連動していて、うまくいくのではないかと思います。気分のいいときの自分のポーズを決めておくといいかもしれませんね。

☆　それでは、来年もまたよろしくお願いします。メリー・クリスマス＆良いお年を！　☆

参照：ＴＥＣＨ　ＣＡＭＰブログ「人付き合いが苦手な人の共通点１３選」2023　　書き手：Kimura Mayumi