



Merry Christmas

# 相談室だより

令和6年12月24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！2024年から2025年へ。

今年もあっという間でしたね。毎日の生活や、行事に夢中になっているときには感じなかったけれど、時は止まることなく過ぎ去っていきました。みなさんの令和6年はどんな1年でしたか？理想の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、また新たなチャンスの到来です。新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、気持ち良く新しい年を迎えてください。年明けに受験を控えた3年生は、身体に気をつけ、全力を尽くして頑張ってくださいね。

すてら、相談室は3学期も毎日開室します。すてらが8時半から14時（1時間目～4時間目）、相談室が11時から16時（3時間目～6時間目）です。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16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。

### ○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」についてです。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お伝えしました。少し重なってしまう部分もありますが、今回は**人付き合いが苦手でもストレス少なく過ごす方法**をお話しします。

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しよう。
2. 感受性が高いあなたの胸に残っている強い怒りや悲しい記憶について、悔しいけれど、相手の方は何も覚えていないこともあると知ろう。
3. 他人の行動が理解できる場合は少ないので、「どうしてそんなことするのか・・・」などと悩むよりも、距離をおいて、付き合いは最小限に。気が合わない人に労力を使わないようにして、心を守ろう。
4. モヤモヤ、イライラなどの「負の感情」に気づき、ちゃんと認めよう。「そ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る。「〇〇さんが〇〇したから、イライラしたんだな～」とわかればOK。その「負の感情」をうまく受け流せるようになるためのトレーニングもあります。
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よう。その方法の1つとして、相手を「テレビ画面の向こうの人」と思うと良いそうです。

### ★ほかに実践できそうなこと★

**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思い出せるそうです。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うまくいくかもしれません。気分のいいときの自分のポーズを決めて、まずは嬉しいときなどにいつもそのポーズを試してみましょ。辛いときにも役に立つと信じて。

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

