



相談室だより

令和6年5月8日
三芳町立三芳東中学校
さわやか相談室 No.02

5月になりました。心を合わせて体育祭へ。



ゴールデンウィークは毎日とても暑かったですね。体調は大丈夫でしたか？生活リズムはもどりましたか？新学年になって初めての中間テスト（1年生は人生初！）、そして体育祭練習や部活動に忙しい時期ですが、病気やケガ無く、心を合わせて力を発揮してください！

相談室は、今月も月曜から金曜の毎日開室しています。基本的には3時間目から6時間目に利用できます。対応できない時間は、学年の先生またはすてら支援室（1時間目～4時間目）に相談してください。また、毎週木曜日にスクールカウンセラー（SC）の〇〇〇〇先生、5月16日（木）にはスクールソーシャルワーカー（SSW）の〇〇〇〇先生もいらっしやいます。相談したい生徒や保護者の方は、担任の先生に予約をしてもらってください。



○隣の人の気持ちを知ろう①

クラスの友だちは、みな同い年。小さいときから知り合いという人も多いと思いますが、「知っているようで知らない隣の人の気持ち」というテーマで、お話をしてみます。

今回は、「HSP（ハイリーセンシティブパーソン）」についてです。

特性：生まれつき視覚（目）や聴覚（耳）などの感覚が敏感で刺激を受けやすい。

（全人口の15～20%、約5人に1人ぐらいいるそうです。）

長所：神経がこまやかなので、相手の気持ちに気を配れる。ひとつの物事を深く考えられる。

弱点：大きな音などが苦手。少しのことでびっくりしたり動揺したりしてストレスをためやすい。

周囲に気がつかいすぎて自分に自信がなくなり、人付き合いが苦手になることもある。

対策：さわがしい環境からはなるべく遠ざかる。ときどき静かなところで気持ちを落ち着かせる。

（集団生活ではそうできないときもあるのが辛いですね。）

思い当たることはありましたか？HSPの人は、自分からはなかなか言いだせないけれど、あなたの隣の人がそうかもしれません。あるいはあなた自身かな？

HSPで悩んでいる人は、「刺激に敏感な特性であるだけで、自分が甘えているのでも感覚が特別おかしいのでもない」ことを知り、「自分を責める必要はない」ことをまず理解してください。

そして、相手の気持ちに気づいても、それに対して自分がどう行動するかは自由であること、先回りしてやってあげたり、そうしなければいけないと思ったりする必要はないことも覚えておきましょう。過去に大きく傷ついて今も苦しいなら、カウンセリングを受けて治していく方法もあります。HSPによって自分が何に困っているか、困りごとやつらさを取り除くためにどうしたらいいか、考えるための手助けをしてもらえるはずです。SCさんや相談員も活用してください。

まわりの人は、騒ぐのにふさわしくない場面（授業や清掃など）では、静かに活動しましょう。隣の人の気持ちを知って行動することで、自分たちも過ごしやすい環境を作れたら最高ですよ。