

こころ通信

2017年6月号



こんにちは。スクールカウンセラーの菅宮です。

お天気がスッキリしないと、気持ちが滅入ったり、イライラしたりと、気持ちも落ち着かないですね。行事や部活など、忙しい時期ですが、上手に体を休める時間も確保してくださいね。休息は、心の余裕につながりますよ。

心の成長や安定に良い影響を与えてくれる大切な存在＝友達。

でも、友達関係はいつも良い状態を維持できるわけではありませんね。友達とケンカした後は、友達に会うのが嫌だと思ったり、仲良しグループになんとか居場所がないと感じたりなど、友達関係は悩みやストレスの元になることもあります。もしかしたら、皆さんの中には、友達関係をうまく維持できないことを自分の「性格」のせいだとあきらめたり、自信を失っているものもあるかもしれませんね。



友達関係も、自分と相手(友達)とのコミュニケーションの問題として考えてみると、次の3つこと、①お互いに「公平である(つり合いが取れている)」と感じること、②お互いに「自分のことを素直に話すこと」③「他者とうまくかかわる能力」が、大切になります。

＜関係を維持するために必要なこと＞



自分本位にならない：私たちは、相手がしてくれたことよりも、自分がしてあげたことを過大に評価する傾向があります。これは、相手からの評価を下げることに繋がります。気づかないうちに自分ばかりが得をしていないかどうか、「相手の目から見て」不公平になっていないか、という気配りが必要です。

適切な自己開示(自分のことを話すこと)：自己開示は、相手と仲良くなるためにとても大切な社会的な行動です。でも、自分をさらけ出すことで、友達にイヤな子だと思われたらどうしよう…と心配するあまり、自己開示をすることに抵抗を感じる人もいます。しかし、それでも、相手を信頼して話すことが、友達からの好意を得ることにつながります。

社会的スキルを身につける：社会的スキル(人とうまくかかわる能力)は、「性格」でなく、筋トレや運動と同じように、意識して使ったり、地道に続けたりすることで、身につけていくことができます。特に、大切なスキルは「あいさつ」「感謝する(ありがとうと伝える)」「笑顔」です。

「親しき中にも礼儀あり」という言葉もあるように、友達関係でも、相手とのバランスに気をつけながら、その中で主張すべきことは主張し、互いに相手に対する気配りを忘れない、など、友達関係を維持するためには、たくさんの労力が必要です。しかし、それを惜しまず、お互いに成長し合えるようないい友達関係を続けていけるといいですね。

相談室～ちょっとおしゃべりするくらいの気持ちで、利用して下さいね。

* 申し込みは、担任や学年の先生、保健の先生にどうぞ。

来校予定日：6/15,22,7/6,13(いずれも木曜日)