



令和3年度

くじけない心の育て方 その4

「人の目が気になる」「みんなからどう思われるか、心配」「嫌われたらどうしよう」などなど。何かのきっかけで、こんなふうに思って悩んだ経験、ありませんか？

中学生、高校生の年代は、同年齢の集団の中で自分はどのように位置づけられるか、どうふるまったらよいかなどが気になりやすく、上記のような不安を感じる人が少なくありません。

誰しも進んで人に嫌われたいとは思わないでしょう。できれば好かれないと思うのが人情ですが、全ての人から好かれるということがあり得ないことも、十分に分かっていることと思います。

「嫌われたらどうしよう」とか「悪く思われているのでは？」という不安が強くなった時、次のように考えてみてはいかがでしょうか。

悪く思われる原因が自分になれば、
悪く思う相手に問題がある



自分が積極的に悪いことを
していないのに嫌われるとしたら、
単純に相性が悪いだけだ

普段から「人の悪口を言わないし、人を傷つけない」「ルールや約束を守る」「嘘をつかない」「清潔にしている」「笑顔で接する」「人の話を聴ける」「あからさまに不機嫌な様子は見せない」など、悪く思われやすい原因を作っていないのなら、あなたのことを悪く思う人がいても、「それはその人の自由だし、相性の問題なのだ」と割り切って、くよくよしないことも一つの方法ですよ。

ちょこっと心理テスト ～待ち合わせ～

あなたは大好きなアーティストのライブへ行くために、友達と待ち合わせをしています。
開演時刻ギリギリになって友達がやって来ました。

あなたは友達に何と言いますか？以下の中から近いものを選んでください。

1. なんで遅刻するの？
2. 休みだし、道が混んでたもんね
3. 急げば何とか間に合うかも！
4. 間に合わないよ
5. 遅れちゃったね・・・でも大丈夫だよ
6. 最初から見れないよ、どうするの？
7. 平気平気
8. 仕方ないよ、とにかく向かおう



かちかんは
みんな
いろいろ～



たまには
のんびり
空を見上げて...



コラム ～ 私のこころの立て直し方 ～

一生懸命に頑張ったことが上手くいかなかった時は、一番落ち込みます。そんな時は、どんなに足掻いても、何故か、どうにもならず、却って事態が悪くなることも多いように感じます。ですから私は、時間が解決してくれることもあると信じて、じっと待つことにしています。案外、自分を反対側から見つめ直すゆとりができるので、力を抜いて考えることができ、物事が良い方向に動き出すきっかけを作ってくれることもあります。

第3学年主任 山中 善美

心の立て直し方なんて、教えて欲しい。そこで、「いつも機嫌がいい人の小さな習慣」という本を読みました。88の習慣から少し紹介します。

朝起きたらベッドメイクをする。イライラしたら、自分を他人のように見つめる。自分を客観視すること。行きたくない誘いを断る。6割できれば上出来とする…良い加減に、良しとする。とりあえず、やってみる。試して、確かめることで、自分ができていく。やってみたほうが後悔のない人生を送れる。できそうな習慣をやってみようと思います。自分の機嫌は自分でとっていくんだそうです。

第3学年副主任 大塚 純一



モヤモヤした気持ちや不安などは誰かに話すことで整理されて心の中がすっきりしたり、解決の糸口が見えたりすることもあります。一人で頑張りすぎず、気軽に相談してくださいね。

*** スクールカウンセラーとの相談予約方法 ***

学校への電話または担任、養護教諭に直接申し込んでください。

メールでの相談も承りますが、カウンセラー勤務日にしかメールは開けませんので返答が遅くなる可能性があります。

アドレス：counselor@maebashiikuei-h.ed.jp

相談日

12/7、14、21

1/17(月)、25



ちょこっと心理テスト ～ あなたのかくれた性格タイプ?!

- 1:「攻撃タイプ」問題を起こした相手に対して、イライラをぶつけ、責任を追及しようとしがち。
- 2:「合理化タイプ」何か問題が起きたときは理由があるからと考え、感情的になりにくい。
- 3:「努力で解決タイプ」自分がかんばることで、不満や問題を解決しようとしします。
- 4:「困ったタイプ」あたふたしがちで余裕がなくなり、相手に責任をなすりつけようとするこも。
- 5:「容認タイプ」問題が起きても怒らずに認め、やむを得ない理由があったと納得するタイプ。
- 6:「相手に依存タイプ」不安が強く、相手に責任を求め、解決するよう求める傾向があります。
- 7:「楽観的タイプ」どうにかなるだろうと、楽観的に考えるタイプのようです。
- 8:「慣習に従うタイプ」誰にも責任は追及せず、周りの空気を読んで問題を解決しようとしします。