

金木犀の優しい香りが漂い、秋の訪れを感じます。夏季休業後は、樹咲祭や考査、球技大会などがあり、慌ただしく過ごしてきたと思います。夏の疲れを引きずらないよう、こころと身体の休息を取りながら過ごしていきましょう。

〈人に合わせる〉—〈自分の思いを主張する〉のバランスを意識して、
ストレスの軽減と『コミュニケーション能力』Up！

集団生活では協調性が求められるため、学校では常に他者を意識して生活していると思います。相手の意向やペースに合わせることによって物事を円滑に進めることができますが、逆に相手の顔をうかがいすぎて、一緒に過ごすことに気疲れしている人も多いのではないのでしょうか？



そこで、「私はどうしたい？」と自分に問い、こころの声に耳を傾けてみましょう。



- ・少しだけでも主張してみましょう。受け入れられなくても、それは「あなた」が否定されたのではなく、「意見」が受け容れられなかっただけです。落ち込まなくて大丈夫です！
- ・一人で過ごせる力も身につけましょう。他者がいなくても「自分」を確立できる力は、将来様々な場面で必要となります。

☆本当の意味で『コミュニケーション能力が高い人』とは、
集団や個々の様子をうかがい、合わせることと自分の思いを主張することをバランスよくできる人。
性格や意見が合わない人を疎外するのではなく、違いを認め合い相手も自分も大切にできる人。

人間関係は、自分だけでなく相手のコミュニケーションのあり方によって上手くいかないこともあります。困った時や疲れた時は一人で抱え込まず、信頼できる人に相談するのが良いでしょう。相談室も気軽に利用してくださいね。

11月・12月のスクールカウンセラー来校日 *変更になることもあります
11月6日(月)・20日(月) 12月11日(月)・18日(月)