スクールカウンセラーだより

令和５年９月
名西高等学校スクールカウンセラー
國見　由紀

こんにちは。楽しい夏休みを過ごせましたか？９月は、文化祭や体育祭等の学校行事があります。まだまだ暑い日が続くようです。屋内外の温度差等で自律神経が乱れがちです。食事、睡眠をしっかりとって、日々の活動に取り組んで行きましょう。

人との距離感を見直してみよう！

2 学期は、文化祭や体育祭等、学校行事が多く、クラスの皆と力を合わせて作品やパフォーマンスを作り上げていく場面も増えていくかと思います。皆と仲良く物事を進めていけるといいですが、全員と仲良くする、気が合うということは難しいですよね。

学校では、気の合わない人や苦手な人とも一緒の時間や空間を過ごさなくてはいけません。そんな時、皆さんはどのように対応しているでしょうか？

【気の合わない人と傷つけ合わない形で、時間や空間を共有できる】方法を考えてみましょう。**人間関係において、人との距離の感覚は重要です。**お互いにうまくいく関係では、距離の感覚がお互いに一致していて、ちょうどいい関係になっています。反対に、何かギクシャクしている時は、距離の感覚がずれていたり方向が違っていたりします。気が合わないからといって悪口や無視等の攻撃をすれば、自分や相手、周囲にとって、居心地の悪い、ストレス過剰な環境になってしまいます。「親しくする」か「敵対する」かの人間関係ではなく、「態度保留」という中間の人間関係にしてみることも一つの方法かと思います。例えば、廊下や教室で会って目が合ったら、最低限の“あいさつ”だけは欠かさないようにするなど。皆さんは、どんな方法が思いつきますか？

人と人との距離感を見つけて、上手につながりを築きましょう。

＜参考文献＞『友だち幻想　人と人との＜つながり＞を考える』　菅野仁 著

相談日（9月）

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

スクールカウンセリングの申し込み方法

担任の先生か新居先生にスクールカウンセラーと相談したい旨を伝えてください。相談日時を調整して、お知らせします。