

スクールカウンセラー便り

Vol.2 荒井秀之

生徒のみなさんへ

1学期も半分過ぎましたね。新しいクラスでの生活はいかがですか。

クラスメイト、部活の仲間、色んな性格の人がいると思います。友達同士でもちょっと嫌だなあと思うこともあるかもしれませんが、そんなときはちょっと見方を変えてみませんか？色んな見方をする事で、気持ちも楽になることがありますよ。

例えば、友達から「〇〇ちゃんがあなたの悪口を言っていたよ」と言われ、すごく嫌な気持ちになったとします。このことを、【出来事】、【出来事をどうとらえたか】、【気持ち】に分けて考えてください。

【出来事】友達から「〇〇ちゃんがあなたの悪口を言っていたよ」と聞いた

【出来事をどうとらえたか】友達と思っていたのに、裏切られた

【気持ち】すごく嫌な気持ち

ここで注目してほしいのは、【出来事をどうとらえたか】です。たとえ悪口を言われても、「私の一部分に不満があるだけかもしれない」「他の友人は否定してくれるはずだ」などと考えたとしたら、それほど嫌な気持ちにはならないかもしれません。

出来事をどうとらえるかで気持ちも変わるのです。

嫌なことがあったときに、試してくださいね。それでも、なんだか気持ちがはれないときは、お家の人や先生、スクールカウンセラーなど、大人に相談してください。

SC来校予定日

6月30日(水)・7月14日(水)・9月8日(水)

* * * * * きりとり線 *
相談申込票

年 組 生徒氏名 の保護者

相談希望日 月 日 時 分
スクールカウンセラーと話をしたいので、予約を取ってください。
話したいことが書ける方は簡潔にご記入ください。

について

上記をご記入後、担任の先生に渡してください。折り返し、学校より日時をご連絡いたします。