

3学期が始まりました。進級、進学に向けての準備の学期ですね。また20日は「大寒」で1年の中で最も寒い時期です。今のところ本校ではインフルエンザや新型コロナによる欠席は数名ですが、流行も心配されます。「笑い」には免疫力を高めたり、ストレスを減らしたりする効果があると言われています。温かい「笑い」のあふれる、元気な学校にしていきたいと思います。



●●自分に上手に向き合おう

思春期はこころと体が大きく成長し、悩みごとが増えてくる時期です。自分のことがきらいになったり、家族の一言をうるさく感じたり、友達に思っていることが言えなかったりなど、もやもやすることはありませんか。進路を決める3年生は特に、不安な気持ちもあるでしょう。

保健室にはときどき、気になる来室があります。中でも友達同士でふざけていて、ついでがをさせてしまったというのはよくあり、「ごめんね」で笑って終わることも、終わらないこともあります。ふざけてからんでいるつもりでも、相手のこころや体を傷つけていないか、振り返ってみることも大切です。自分の「いらいら」や「もやもや」とはうまくつきあっていきたいと思います。

こんなことをしていませんか?




自分も相手も大切に I メッセージ

チームスポーツで、
友だちがミスをして負けてしまった。




こんな言い方していませんか?

You メッセージ  なんであんなミスするの!? ちゃんと練習した!?

「あなた」が悪い」と感情的に伝えると、相手は怒りを感じたり、傷ついたりして、「一緒に勝ちたかった」というあなたの本当の気持ちが伝わりにくくなります。

こんな言い方をしてみよう

I メッセージ  負けて悔しいけど、私もフォローすれば良かった。一緒に練習しよう

「私」はこう思った。こうしたい」という「Iメッセージ」を意識すると、相手に気持ちを受け止めてもらいやすくなります。

まずは悩みを整理しよう

裏面にワークシートをのせておきました。「悩み」や「いらいらもやもやの種」を人に話したり、紙に書いたりすると「カタルシス効果」が得られ、心が軽くなります。「カタルシス効果」とは精神の浄化作用のことです。悩みを整理できたら相談がしやすくなり、書いただけでもスッキリすることもあるかもしれません。悩んでいる人は保健室廊下の掲示物も見てくださいね。