

きょういくそうだん 教育相談だより



令和7年 11月

氷見市立比美乃江小学校
スクールカウンセラー
公認心理師

やすかわ わ き こ
安川 和希子

さまざまな色の落ち葉が舞い、秋が深まるころとなりました。秋の自然を見ると、心がおだやかな気持ちになります。外で遊ぶときは、景色に注目してみましょう。

アドラー心理学 ～人と仲良くするコツは？～



アルフレッド・アドラーさんは、心について研究した人です。
みんなが仲良くする方法を、考えた人です。



人と仲良くするコツ①「ありがとう」をしっかりと伝えること

誰かが、自分を手伝ってくれたり、優しくしてくれたりしたときに、「ありがとう」と伝えることは大切です。「ありがとう」を伝えることで、お互いを信じ合えるようになります。相手も自分も気持ちがよくなって、もっと仲良くなれます。

② すべての人に好かれなくても大丈夫と思うこと

嫌われることが怖くて、自分の考えや気持ちを伝えられないことがあるかもしれません。自分の気持ちを大切にしながら、人と仲良くすることはできます。「わたしは、こう思う」と、自分を主語にして、気持ちを伝えてみましょう。たとえば、「あなたが悪い」と言うよりも、「わたしは悲しい」と言った方が気持ちは伝わりやすいです。

③ 相手のことを、無理に変えようとしないうこと

友達と上手くいかないとき、「相手が変わってくれたらよいのに」と思うことはあります。しかし、他人を変えることは難しいものです。自分の考えや、感じ方を変えてみる方が、簡単で効果が出やすいことが多いです。自分の考え方を変えることで、解決することがありますよ。

④ 自分と相手のことは、分けて考えること

友達のことが心配で、「何とかしてあげないと」と、思い続けると、頭がいっぱいになって、つかれてしまいます。応援してあげることはできますが、がんばるかどうかを決めるのは相手の仕事です。「これは、相手がやるべきことだ」と、分けて考えると、心が楽になります。

困ったときは、気軽に相談してください。
話すすと心がスッキリします♪



11月のカウンセラー来校日（火曜日8時30分～12時30分）

4日（火）、11日（火）、18日（火）、25日（火）

保護者のみなさまからの相談もお待ちしています。上記以外の日時でも調整可能です。お電話ください。