



ひまわり

～ Smile like Sunflowers ～

令和6年5月23日
氷見市立北部中学校
教育相談部

「学校生活に関するアンケート」を実施中です

修学旅行・校外学習、中間考査が終わりました。生徒の皆さんにとって、ゴールデン・ウィークの後、目白押しの行事が続き、気持ちの切り替えの大切な時でした。2, 3年生は言うまでもなく、初めての定期考査を経験した1年生の皆さんも、中間考査を終え現実を目にし、いかに日ごろの学習がテストに生かされるかを実感したことと思います。

1学期も中盤の今、学習以外にも、友達や家族のことで悩みが増える頃かもしれません。校内では「学校生活に関するアンケート」を実施しています。保護者の方々も含め、少しでもお困りのことがございましたら、遠慮無く学校にご相談ください。(北部中学校 0766-74-8417)



ネガティブな感情に気付く

家族や友達に対して「わかってくれない」「わかってほしいのに理解されない」と思ったり「なぜそんなこと言うの?」「なぜそんな態度をとるの?」と思ったことがある人も多いでしょう。

ちょっとしたことですぐ傷付き、人と接すると疲れてしまったり、自分に自信がなく、つい周りに合わせてしまったりする人は珍しくありません。漠然とした不安やイライラを感じて、そんな感情をコントロールできない人や自分を好きになれずにいる人もいます。このとき抱えているのは、すべて**ネガティブ(否定的)な感情**です。

実は、この**ネガティブな感情は「あなた自身が作り出している」**ものです。**それに気付く**こと、考え方を変えることで、気持ちが楽になります。さらに、以下のことが重要になります。

1. お互いのことを尊重する。
2. 自分自身が無理をしない(我慢しない)。
3. 将来どんな自分でありたいのか、どんなことをしたいのかを明確にイメージする。
4. それに向かってどうしていくかを考える。
5. 今まで自分を傷付けていた「思い込み」や「決めつけ」に気付く。
6. 傷付いてきた心(トラウマ)を癒す。(←今回は紹介しませんが方法があります)
7. 怒りや不安を感じたきっかけを振り返る。



極端な考え方をしてしまうことがあるとしたら、それは「クセ」です。例えば、0か100か、失敗か成功か、100でなければ失敗であるという完璧主義のような考え方、相手の表情を見て「私のことを嫌っているんじゃないか」と相手の心を読心術のように読んでしまうようなことは、すべてその人の「クセ」です。この**考え方のクセ、ゆがみに気付き、手放すことで心が楽になる**というわけです。

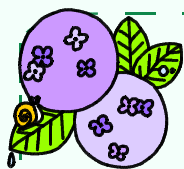
自分を悩ませてきた感情やクセをコントロールできるようになると、固まっていた心がゆるみ、心穏やかにポジティブな気持ちになっていくものです。

裏面に記載してある著名人の言葉の力も借りつつ、心を整え、穏やかな時間を過ごしたいですね。

一歩踏み出したいあなたへ



前向きでポジティブになりたいときは、ネガティブな情報や言葉となるべく距離をおきましょう。
そして、**自分が触れる言葉を意識的に選択する**ように心がけます。**前向きな言葉・ポジティブな言葉にたくさん触れるようにすると、心は上向きに引っ張られて心が穏やかに健康になっていく**ものです。



**君の人生を変えられるのは君だけだ。
君の夢が何であれ、突き進んでいくな。
なぜなら、君は幸せになるために生まれてきたんだから。**

～ マジック・ジョンソン ～
(アメリカの元プロバスケットボール選手)

この言葉は失敗を恐れずに、夢を掴むことへの挑戦を後押ししてくれる力があります。これから何かに挑む際に、この言葉を思い出せば一歩踏み出す勇気も湧いてくるかもしれませんね。

相談員(SC,SSW等)の6月の勤務予定

★スクールカウンセラー(SC)★・・・大坂先生

(水) 午前中 *日によって多少時間がずれます。



5 日 (水)

12 日 (水)

19 日 (水)

★スクールソーシャルワーカー(SSW兼児童福祉司SW)★・・・櫻井先生

(月) = 14:30 ～ 16:30 (木) = 13:30 ～ 16:30

3 日 (月) 6 日 (木) 10 日 (月)

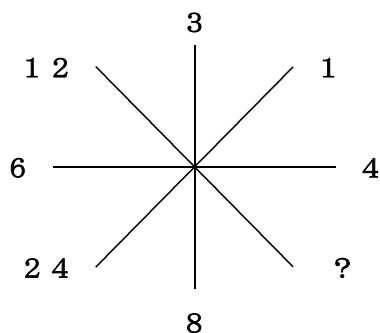
13 日 (木) 17 日 (月) 20 日 (木)

27 日 (木)

頭の体操



【問1】 次の？に入る数字は何？



【問2】 次の文字を並べ替えると何になる？

- ① むりさくし
- ② もおかいた
- ③ るくこーん
- ④ いんどらく

* 解答は 1 階 B 棟 公衆電話付近の掲示版に掲示します ♪

