



ひまわり

～ Smile like Sunflowers ～

令和7年6月27日
氷見市立北部中学校
教育相談部

◆◆◆ 心のリセット ◆◆◆

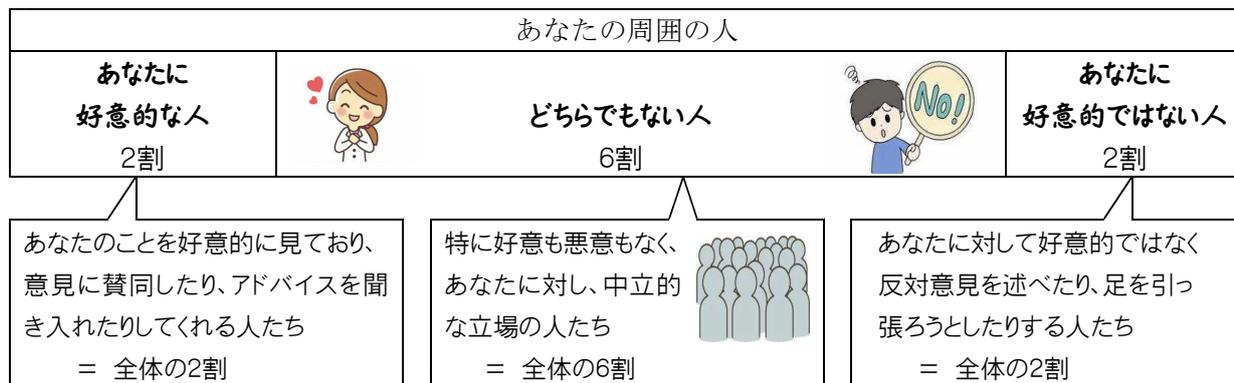
期末考査が終わりました。1年生は初めての期末考査で、結果にドキドキワクワクしているようです。2年生は「社会に学ぶ14歳の挑戦」が始まり、3年生は県選手権大会に出場の選手もいれば、引退し受検に向き合い始めている人もいます。

さて、学校生活に慣れたこともあり、近頃、人間関係の相談ごとが増えてきました。解決にはなくても、考え方を考えることによって、気持ちが楽になる方法があります。悩んでいる人間関係について自分の心をリセットしたいと思う人は、以下の考え方を参考にしてみてください。

*** 「2:6:2の法則」 ***

イタリアの経済学者であるビルフレッド・パレート氏の「パレートの法則」をもとにしてつくられた「2:6:2の法則」という法則があります。

例えば、自分の周りに10人いるとすると「2人は自分に好意を寄せてくれる人、6人はどちらでもない人、残りの2人は自分のことを好きではない人」という考え方です。



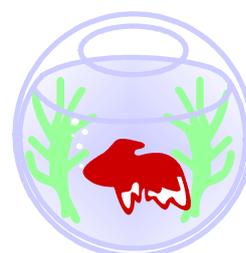
今、関係性がうまくいかないと思っている相手に対しては距離をとり、自分に協力的でうまくいっている人との関係性の方を大切に、さらにそれを強めることに意識をもっていくことがポイントです。これを理解できれば、人間関係の否定的な考え方がなくなります。

さらに、自分に起こりうる日々の出来事に置き換えていうと「うまくいく時期は全体の2割、うまくいかない時期も2割、ふつうの時期は全体の6割」を占めることになります。

このように「2:6:2の法則」に様々なことを当てはめ、客観的に受け止めることで、うまくいかない問題を引きずらず、前を向いていくことができるようになります。

周りの人全員から好かれることはありえず、一定数(2割)の人は自分を好ましく思わないものだとして割り切って、必要以上にその人に深入りしないこと、それよりも**自分に好意的な2割の人との関係性を大切に**していくことが肝心です。

「2:6:2の法則」を理解し、人間関係に悩むことが減るといいですね。



◆相談員(SC,SSW等)の7月の勤務予定◆

★スクールカウンセラー(SC)★ 二上先生

10日(木)12:40-16:40

18日(金)午後(時間は未定)

★スクールソーシャルワーカー★ 櫻井先生

(SSW兼いじめ対策SW)

1日(火)13:30-16:30

3日(木)14:30-16:30

8日(火)12:30-16:30

10日(木)14:30-16:30

15日(火)12:30-16:30

17日(木)14:30-16:30

22日(火)12:30-16:30

★氷見市SSW★ 加納先生

4日(金) 9:30-11:30

7日(月) 9:00-12:00

11日(金) 9:30-11:30

14日(月) 9:00-12:00

18日(金) 9:30-11:30

面談をご希望の際には
担任やカウンセリング指導員を
通してご予約ください。
②予定が変わる場合があります。



頭の体操

【問1】

あなたの友達が、全部食べて
しまったのは何色のごはん？

- ①青色のごはん
- ②黄色のごはん
- ③赤色のごはん

【問2】

読書をしている人がサイコロを
ふりました。何の目が出るかな？



答えは生徒玄関に掲示します。
蒸し暑い日が続きますが
体調に気を付けて過ごしましょう ♪

