



ひまわり

～ Smile like Sunflowers ～

令和 8 年 1 月 28 日
氷見市立北部中学校
教育相談部

☆☆☆ 美しいもの ☆☆☆

凜とした寒さが続いています。外に出て、ふと、洋服に降りかかった美しい雪の結晶に気付くことがあります。そんな自然の造形美にみとれているのもつかの間、瞬時に溶けてしまうのも、また乙なものです。

美しいものに触れると、心も柔らかくなります。寒くて気分が滅入りそうな日であっても、「美しいもの」を発見し、会話のきっかけにしてみれば、温かく穏やかな気持ちで過ごせそうですね。冬も楽しみましょう。



★★★ 「心のゆがみ」に気付こう ★★★

学校や家庭、あるいは社会人として仕事をするようになって、人と関わることは避けて通れないものです。ところが最近、コミュニケーションが苦手な人が増えています。人との関係づくりがうまくいかないと感じていると、それは**自分の心の中の「ゆがみ」が原因**かもしれません。

次のような場合、あなたはどのように感じますか。以下の例を読み、自分の心と向き合ってみましょう。

【例】学校(仕事)帰りに、友達が向こうから歩いてきました。

あなたは挨拶をしましたが、相手から返事が返ってきません。

このとき、どう感じるか、下の①～④の中でもっとも自分の気持ちに近いものを選びましょう。

- ①「私のこと、嫌いになったのかな…」 ②「私が何か悪いことをしたのかも…」
③「あの子は意地悪だ！ 嫌な人！」 ④「どんなときでも挨拶するべきなのに！」



心の中に潜むものを擬人化し、ここでは総称して「ユガミン」と呼ぶことにします。上記で選んだ番号①～④が、どのような名前(キャラクター)の「ユガミン」なのかを、以下に記します。読んでみてください。

選んだ番号が①
ジャンパー



選んだ番号が②
ジープン



選んだ番号が③
ラベラー



選んだ番号が④
ベツキー



ちゃんとした理由もないのに、 悪い方向に考えすぎてしまう ユガミン。	なんでもかんでも、自分が悪い と考えてしまうユガミン。	他人やものごとに、悪いラベ ル(決めつけ)を貼ってしまう ユガミン。	自分や周りの人に対して「○○ すべき」と考えてしまうユガミ ン。
人がコソコソ話をしていると、 本当の事実を確認しないまま 悪く考えてしまい、自分の悪 口を言っていると信じ込む。	家族や友達が怒っていたり、 イライラしたりしていると「自 分が悪かったから」と想像し、 相手と距離を置いてしまう。	「○○さんは～な人」と決め つけ、相手のよいところが 見えなくなる。その結果、一 緒にいるのが嫌になる。	相手を枠に当てはめてしま い、はみ出すことを嫌う。人を 許せなくなると同時に、自分 に無理がきて、しんどくなる。

<参考> 鳥取大学医学部教授・臨床心理士 竹田伸也氏「心のメッセージを変えて気持ちの温度計を上げよう」

あなたの心の中の「ユガミン」の種類はどれでしたか。選んだ番号の**キャラクター**の性格が強く出過ぎていると
きに、**辛く感じる**ことはないでしょうか。自己理解するためにも、心のゆがみを時々チェックしてみてください。

自分の考え方をを変えることは容易なことではありません。かと言って相手を変えることも困難です。だからこ
そ、自分の思考を少し変えてみる方が手っ取り早いと言えます。苦しい気持ちから解放されるためには、まず、
「ああ、ユガミンがまた出てきたなあ」と**自分の内面にある「ゆがみ」に気付くことが大切**です。相手と心地よい関
係性を保つためにも、**ゆがんだ思考を手放していきましょう**。裏面も参考にしてみてください。



人に発言するとき、あなたは次のどのタイプ？

A: 乱暴な伝え方。相手の気持ちを考えずに自分の気持ちだけを通そうとする。	オッシー
B: あいまいな伝え方。自分の気持ちを言わなかったり、あいまいな言葉で伝えたりする。	ヒッキー
C: はっきりした伝え方。自分も相手も大切にしながら、言いたいことを伝える。	ハッキリン

⑨「ベッキー」や「ラペラー」はオッシーを生み出し、「ジャンパー」や「ジーズン」はヒッキーを生み出します。

「ハッキリン」のようになるには、まず自分の心の中の「ユガミン」と、さよならすることが大事ですね。

*「ハッキリン」は、以下のような流れを対話の中で意識しています。



- ① 今ある目の前の事実を、冷静に口に出して確認する。
- ② 「私は～だと思う(感じる)」と、主語を「私」にして、自分の気持ちを相手に伝える。
- ③ 相手の気持ちもしっかりと聞いて、相手も自分も納得できるような提案(改善)をする。

*「アサーション・トレーニング」に基づいた心の表現のトレーニングです。この考え方については、後日お昼の放送で紹介予定です。

***** 気持ちよく生きるための考え方 *****

◆大切に**する**のは「自分」と「相手」

◆大切に**される**のも「自分」と「相手」

◆私たちは、自分の気持ちを、相手に伝えて**もよい**

◆私たちは、言いたくないことは、相手に伝え**なくてもよい**

◆相手が何か嫌なことをしたら、**事情(理由)があるかも**、と考えてみよう

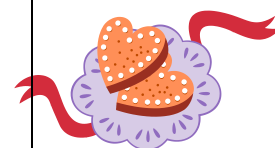
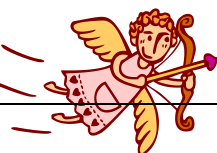
<参考>臨床心理士 竹田伸也氏

何事も偏らずに、
バランスよく考えて行動する
ことが大事ですね♪



◆相談員【SC/SSW等】の2月の勤務予定◆

二上先生 【スクールカウンセラー】	櫻井先生 【SSW/いじめ対策 SW】	加納先生 【氷見市 SSW】
5 日(木) 12:40-16:40	5 日(木) 14:30-16:30	6 日(金) 9:30-11:30
12 日(木) 12:40-16:40	10 日(火) 12:30-16:30	10 日(火) 13:30-15:30
19 日(木) 12:40-16:40	12 日(木) 14:30-16:30	13 日(金) 9:30-11:30
26 日(木) 12:40-16:40	17 日(火) 12:30-16:30	17 日(火) 13:30-15:30
	26 日(木) 14:30-16:30	20 日(金) 9:30-11:30
		27 日(金) 9:30-11:30



頭の体操

【問1】〇〇に共通する文字を入れて言葉をつくりましょう。

・ おお〇〇ぐ ・ ふ〇〇さん ・ 〇〇ぞう

【問2】？に入る数は、いくつでしょう。

T = 1 D = 1 F = 2 K = ?



答えは生徒玄関の
掲示板で
確かめてね♪