



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、心も柔かになります。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も、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。人の関係づくりがうまくいかないと感じていたら、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、あなたはどう感じますか。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 ジーブン	選んだ番号が③ ラベラー	選んだ番号が④ ベッキー
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「〇〇すべき」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。	「〇〇さんは～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。

自分の考え方を変えることは容易なことではありません。かと言つ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: 亂暴な伝え方。相手の気持ちを考えずに自分の気持ちだけを押し通そうとする。	オッキー
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: はつきりした伝え方。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

注「ベッキー」や「ラベラー」はオッキーを生み出し、「ジャンパー」や「ジーフン」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



◆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



【問1】○○に共通する文字を入れて言葉をつくりましょう。

・おお○○ぐ 　・ふ○○さん 　・○○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♪