

# カウンセリングだより



6月の  
相談日

杉山先生	11日(火)	26日(水)		
佐藤先生	5日(水)	12日(水)	19日(水)	26日(水)
林先生	7日(金)	14日(金)	21日(金)	26日(水)

お気軽にご利用ください

みなさんこんにちは、スクールカウンセラーの佐藤です。新学期も2カ月が過ぎ、新しい友だちとも親しくなってきた頃かと思います。

人とのコミュニケーションで、ちょっと難しいところの一つは、何か「提案」をするときや「お願い」をするときではないでしょうか。

賛成してもらえないと自分自身を丸ごと否定されたような気持ちになってしまうことや、異なる意見の人を「苦手」「嫌い」と感じてしまうことがあるかもしれません。こんなときは断られることや、同意してもらえないことがあってもそれは必ずしも「自分への攻撃ではない」ということを落ち着いて思い出してください。

逆に何か「異なる意見を言う」ことや「断る」ことが苦手という人もいます。「断ったら嫌われないかな」「相手を傷つけてしまうかも」などと自分の意見や意思を伝えられない場合もあるでしょう。そんなときは「自分の事情で断ることは悪いことではない」ということを意識しておくといいと思います。その人とよい関係を作りたいのであれば、またの機会に自分ができることをさせてもらえばよいと思います。

と、色々人間関係は疲れるなあ…と感じることもあるかもしれませんが、こういったやり取りを通してお互いの理解が深まっていくものです。慣れ親しんだ友達の方が気楽ですが、その友達ともきっと最初は同じように気を遣っていたのではないのでしょうか。同じクラスや部活など、せっかく知り合いになれたのですから、仲良くなって学校生活がより楽しくなるといいですね(^\_^) もちろん一人の時間も大切に🌀

