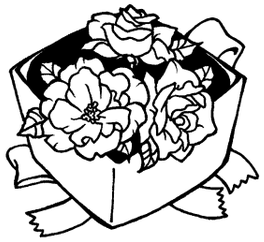
相談室だより

２０１３（平成２５）年５月　福山市立誠之中学校　相談室



家庭訪問も終わり，１年生にとっては初めての中間試験。試験勉強は計画通りにできましたか？小学校とは違った行事が次々に続きますがもう中学校生活には慣れましたか？

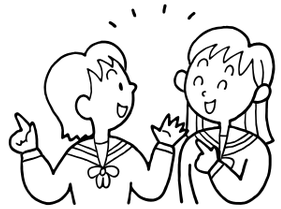
２年，３年生のみなさんは，体育大会が終わってもいろんな場面で，良き先輩としての行動が続いていますか？

気持ちを話してみる

自分の考えていること
感じたことを
素直に言葉にだすのは
とてもむずかしい。
だけど，こころで本当に思ったこと，
感じたことを言葉にしないと，
自分の気持ちは，伝わりにくい。
だから，できるだけ
自分の気持ちを
素直に話そう。
そうしないと，
イザというとき，大事なとき，
誤解されたり，
なんにも言えない人になっちゃうよ。

「自分らしくいられるための 50 の小さな約束」より

人を変えるのではなく自分が変わる！



友だちと仲よくしたいと思っているのに，ちょっとしたことでムッとしたり，きつい言葉が出て雰囲気がまずくなることがありますね。親のことはキライじゃないけど，「…しなさい！」という声を聞くと，腹が立って反抗したくなる…。

相手に対して「～してほしい」「もっと～してくれたらいいのに」「そうすれば自分だってちゃんとするのに…」なんて相手に期待ばかりしていませんか？『人を変える』―これはなかなか難しいことです。

まわりの人と楽しく過ごすための3つのポイント

1．　自分の持つイメージを高めよう。

からいばりをするとか，人によく見られたいとかではなく，自分は自分なんだ！と自信を持つこと。自分のことを『欠点もあるけどなかなかステキだ』と思えることです。『どうせ私は（ぼくは…）』『自分のこんな所が大キライ』と思ったりせずに，自分のいい所をさがしてみましょう。絶対いいところがあります。

2．　2 つ以上の生き方を見つけよう。

自分にはいろいろな可能性がある…少なくとも，2 つ以上の生き方があるのです。「自分にはこの生き方しかない！」と決めつけてしまうと，もしそれにくじけた時「自分はもうダメだ！」と自分を否定しなければならなくなります。あっちがダメならこっちがある…くらいに思ってみると，意外に力を発揮できたりします。

3．　自分を表現できる手段を持とう。

たとえば，イラストや日記，スポーツなど，これならできるというものをさがしてみましょう。いろんな方法で自分を表現していると，自然に「私はこう思う」という表現ができるようになります。

【本当に知りたかった心のヒミツ】から