

# ビタミン



教育相談便り

～12月号～

2020/12/1

志貴野高等学校 保健・教育相談部

立山連峰も雪化粧し、木枯らしが身にしみる季節となりました。今年も残すところ、1ヶ月となりましたね。年末の大掃除など、自分の生活空間をきれいにして、心新たに新年を迎えたいですね。

キレイにしましょ♪



## 12月来校予定日

(SC：スクールカウンセラー、SSW：スクールソーシャルワーカー)

月	火	水	木	金
	1 清水SSW 15:00～17:00	2 大浦SC 13:30～18:00	3 村田SC 12:30～15:30	4
7	8 清水SSW 15:00～17:00	9	10	11 藤田SC 12:30～17:30
14	15 清水SSW 15:00～17:00	16	17 村田SC 12:30～15:30	18 藤田SC 12:30～17:30
21	22 清水SSW 15:00～17:00	23 大浦SC 13:30～18:00	24	25 冬休み

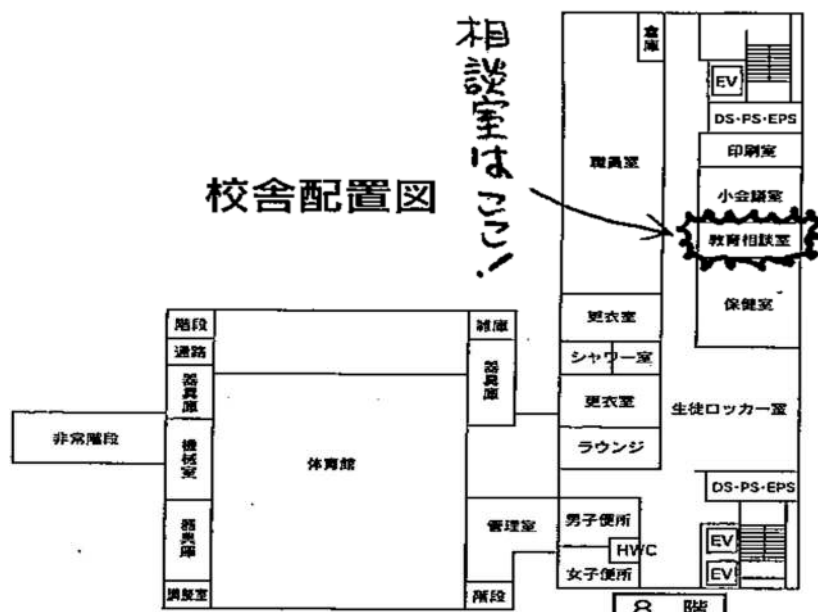
面談を希望する場合は、あらかじめ連絡してください。

\*来校予定日時、変更になることがあります。

\*カウンセラーによる電話相談も可能です。(0766-22-3113)

担任、保健室の先生、教育相談係の先生に連絡してください。

校舎配置図



今月のみなさんへのメッセージは藤田スクールカウンセラーからです。

人と気持ちよくつき合うコツ

### 悪口や嫌なことを言われたら？

スクールカウンセラー 藤田 幸子

悪口や嫌なことを言われたことはありますか？

悪口や嫌なことを言われると腹が立ったり、悲しくなったりしますよね…

悪口や嫌なことを言われたら、どのようにしていますか？

「うざい」「きもい」「死ぬ」「消えろ」などと言い返しても、何を思っているのか、相手に伝わりません。暴力も同じ。何も解決しません。互いに傷つけあい、気持ちが晴れることはありません。

では、どうしたらいいのでしょうか？

悪口や嫌なことを言われた人は、まず自分の気持ちを落ち着かせ、言い返すのではなく、気持ちを伝えたり、理由を聞いてみましょう。そのためには、普段から自分の気持ちを落ち着かせる方法を見つけておくことが大切です。自分が落ち着く方法を知っていますか？知らない人は、これを機会に探してみても？人によって、いろいろな方法があるので、周りの人に聞いてみると参考になるかもしれません。

悪口を言っている人は、悪口はやめます。相手を傷つける言葉を使うのではなく、何が嫌だったのか（腹が立ったなど気持ちを含め）、わかるように話します。ただし、相手の容姿（顔、体型など）などの生まれつきのものや、なおしようのないことについては言いません。なぜなら、それを言われても、言われた人はどうにも出来ず、傷つくだけです。何を伝えたいのかを考えてから話しましょう。

自分の気持ちを落ち着ける方法がわからない、悪口や嫌なことを言われた時にどう対応していいかわからない、自分ではどうにもならない、悪口や嫌なことを言われたことを思い出すと腹が立つ、悲しい、胸の辺りが苦しい、気持ちがスッキリしない、悪口や嫌なことをついつい言ってしまうというような時は、相談室へ気軽に来てください。あなたに合ったあなただけの答えを一緒に見つけましょう。

これでは傷つけるだけ。何が言いたいのかわかりません。  
このような言い方はやめましょう。  
このような言い方は言う人の問題です。  
言われる人が自分のせいだと思う必要はありません。

①相手が悪口を言う。  
「うざい!! おまえ、まじ、うざい!!」

②悪口を言われての反応。  
「え…!？」  
（何でもない顔してるけど、実はショック）

③自分の気持ちを伝えたり、聞きたいことを聞いてみる。(うざいって何が言いたいのかわからないので)  
「うざいって言われるとショック」「何のことを言ってるの?」

このように自分の気持ちを伝えたり、相手が何を言いたいのかわかってみたりするのもいいでしょう。もちろん、自分の気持ちを言わないのも理由を聞かないのもいいですよ。気持ちを言うか言わないか、理由を聞くか聞かないかは自分がどうしたいかで決めましょう。

相手

自分

落ち着くことが第一。何かあったとしても悪口や嫌なことを言われていいということはありません。