

相談室だより



2017.10

あなたならどうしますか？

仲良しグループなのに、あなただけ遊びに誘われなかったことがわかりました。あなたならどうするでしょうか？

イラストのように「自分だけのけ者にするなんて信じられない！」「もう友だちじゃない！」などと、ものすごく頭にきて攻撃的な気持ちになるかもしれません。そんなときは、一呼吸おいて「なんでこんなに腹が立つんだろう？」「私はどうして欲しかったのだろう」と自分の心と相談してみてください。

『自分だけ、ものにするなんて信じられない！』

『絶対に許さない！』



『もう友だちじゃない！絶交する』

『二度と口をきかない！』

『仕返ししてやる！』

心と相談することは「自分の心を自分で大切にすること」

①自分の心に問いかけてみよう

- ふだんから自分の心を理解する練習をすることが大切です。
- 「うざい」「むかつく」といった言葉ばかりを使っていると、自分の心をキャッチする感覚が鈍くなってしまいます。

『私は、何がイヤだったんだろう…』



②自分の心がわからなくても焦らない

- 頭にきたときは、いろいろな気持ちが混ざり合って自分でもわからないことがあります。
- 誰かに対して頭にきたとき「もっと自分をわかって欲しい」「大切にしたい」と願う気持ちであることが多く、その気持ちが満たされないと「頭にきた！」「ゆるせない！」と感ずるのです。

『慌てない…
落ち着こう』

③言いたいことがあれば相手に伝えよう



『誘ってもらえなくてとても寂しかった…』

『今度は誘ってね』

④お願いしたいことはわかりやすく伝えよう



- 言いたくなくてもかまいません。大切なのは、相手にうまく言えるかではなく、自分の心と相談できるかどうかなのです。

〇〇〇 アドバイス 〇〇〇

きっと誰もが、感情にまかせた行動で後悔したり、誰かを傷付けてしまった経験があるのではないのでしょうか…自分の心と相談するというのは、中学生にも大人にも、決して簡単なことではありません。特に怒りのような否定的な感情に耳を傾け「自分の本心」を把握するのはとても難しいことです。しかし、自分の心と向き合い、内面をふり返ることで、怒りの原因を自覚したり、より良い解決方法を考えたりできるようになり、衝動をコントロールできるようになっていくのです。感情的になっている時こそ、深呼吸して自分の心と向き合うように心がけて見ましょう。