

令和4年5月18日



## 相談室からのお手紙（5月号）

愛媛県立松山中央高等学校

爽やかな風が吹いている5月、そろそろ新しいクラスにも慣れてきたでしょうか。1年生の皆さん、凧作りと凧揚げお疲れ様でした。いっぱい走って、上手く凧は揚がりましたか。気持ちの良い時間でしたか。私も皆さんの様子を見に運動場へ出てみましたよ。青空、校庭の若葉、広い運動場、そして走る皆さんと空に揚がる凧。高校生になった皆さんの姿がきらきらして見えました。中央での皆さんの3年間が良いものであるようにと心から思いました。

私も高校の時に凧揚げをしました。1つも凧が揚がらなかった私のクラスでは、男子数名がリベンジのための凧制作を（誰かの家で）始め、このクラスのみHRで凧揚げをしていました。凧の大きさは畳2帖から教室に入らない大きさ（4×3メートル以上？）に巨大化していき、壊れるからと竹ひごが青竹を半分に切ったものになった時もあり。重すぎて揚がらなくても壊れるまでクラスで走り、3学期最後も凧揚げ（揚がらない）で終わりました。最後の大凧にはクラス全員の名前を書いてくれていました。自主的に、何度も試行錯誤を繰り返して挑戦し、それでも楽しそうで、どんどん制作する男子の人数が増えていきました。先生方はその試みを褒めてくださり、応援してくださいました。

与えられたことだけではなく、自分たちで楽しみを見つけ、楽しむときは思い切り楽しみ、皆で笑い、満足するまで「遊ぶ」。「本当の学び」はこういうことなのかもしれません。充実した高校生活や友人との接し方や生きる楽しみまで、彼らの姿にたくさん見せてもらったと思います。中央生の皆さん、どうかたくさん楽しみを見つけてください。皆さん次第で学校生活は変わっていきます。刺激的で豊かな毎日を作ってくださいね。そして中央での思い出が、一生の宝物となりますように。 スクールライフアドバイザー 岡本 綾

★スクールライフアドバイザー来校予定日（12：00～18：00）

5月19日（木）・24日（火）・26日（木）・31日（火）・

6月2日（木）・7日（火）・9日（木）・14日（火）・16日（木）

★メールアドレス

[kawamin\\_chuosoudansitu@school.esnet.ed.jp](mailto:kawamin_chuosoudansitu@school.esnet.ed.jp)

★生徒の皆さんだけでなく、保護者の皆様も、気軽に利用してください。



## 人間関係の距離感を上手に保っている人

は、こんな工夫をしています！！

### 1 自分がされて嫌なことはしない

距離感を上手に保つには、自分がされたら嫌なことは絶対にしないことが大切です。人との距離感が崩れる原因は、親しいから何でも許してくれるだろうという油断から生まれます。「何をされたら嫌な気分になるだろう？」と考えて行動しましょう。

### 2 距離を縮めるのは信頼を重ねてから

人間関係の距離感を縮めるのは、より深い価値観（何を大切にしているか）を知った上で共感し、信頼を得てからでも十分です。

### 3 自分の気持ちを押しつけない・相手の価値観や気持ちも大切に

自分の中で当たり前前の気持ちを押しつせず、常に相手の気持ちを考えましょう。相手によって感じ方や気持ちのよい距離感が変わります。相手の事情を把握して寄り添うことを常に意識しましょう。「相手はどう考えているだろう？」と考えるだけでも、大きな失敗は防げます。

### 5 苦手な人とは無理のない範囲でつき合う

苦手な人とのつき合う際には、「自分が変わる意識を持つ」、「相手を変えようと思わない」ことです。無理のない最低限の範囲で、限定的に関係性を保つような方法でつき合うとよいでしょう。

### 6 特定の人に依存しない

人間関係で近づきすぎてしまうことも人間関係を崩してしまうことがあります。例えば、連絡が返ってこないと不安になったり嫉妬してしまったりします。複数の友人と人間関係を作ることで、ほどよい距離感を保てるでしょう。

### 7 プライベートの時間も大切にする

一緒に時間を過ごしすぎると息苦しさを感じる人もいます。意識的に自分の時間を作るように心掛けましょう。

