

令和5年11月17日



## 相談室からのお手紙（11月号）

愛媛県立松山中央高等学校

フランス在住の叔母が愛媛に帰省したので、親戚で集まって食事をしてきました。私は松山にいる従兄弟の家族たちともコロナ禍以来の再会です。叔母のパートナーさんとは15年ぶりになるのでしょうか。

お店の前で、私の従弟にあたるお父さんとお母さんが、抱っこしている5歳の息子君に「言えるかな?」と言っています。パートナーさんへ、ご挨拶の練習をしてきたようです。「ぼんじゅーる。じゅまペーる、A。さば?」「こんにちは。僕の名前はAです。元気?」と、恥ずかしそうに、でも勇気を出してちゃんとご挨拶ができました。フランス語で挨拶したのはこの小さな彼だけ!

フランス人のBさんはにっこりとして「Bonjour. Je m' appelle B. コンニチ、ハ。Nice to meet you. ハジメ、マシテ?」と男の子の目線までかがんで挨拶を返してくれています。私たちが少しでもわかるようにと英語も入れながら話してくださいます。A君は嬉しくて恥ずかしくて、ぱあっと笑顔になってお母さんの胸に顔を隠してしまいました。

誰かとつながりたい。たどたどしくて、その気持ちを伝えたい。返してもらえらるともっと嬉しい。自分も相手も（周りにいる私たちも）笑顔になる。挨拶って素敵ですね。また、小さな男の子の目線と同じ高さになるようにして優しく目を合わせて話すBさん。その思いやりと心遣いが本当に素敵です。

言葉がうまく言えなくても、途中で間違えても、「あなたと仲良くなりたいです」という気持ちを、相手がわかるように伝えることが大事。子どもたちはシンプルでとても大切なことを気づかせてくれるなあとしみじみ思いました。

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）

11月21日（火）・28日（火）・30日（木）・

12月 5日（火）・ 7日（木）・12日（火）

★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。なお、メールの返信は遅れるかもしれませんが、スクールライフアドバイザーが必ず返信します。



## ストレスフルな毎日に、息苦しいと感じることはありませんか？

常に何かに追われているような感じがしたり、休まる時間が持てずに自分自身を見失いそうになったりすることはありませんか？今回は少しものの見方を変えてみることで、心が楽になるコツをお伝えします。

### ケース1 友だちや家族の言動にカチンとくる

人間関係においては、怒らないことがコツです。怒りは相手だけでなく、自分自身も破壊します。腹が立つこともあると思いますが、冷静に対応しましょう。そうすると、お互いにいい関係が築けます。



#### ステップ① 相手を助ける

おかしい態度を取るのとは何か問題を抱えてイライラしているからです。その相手を責めるのではなく、助けてあげると相手のイライラは収まります。その結果、自分も怒らなくて済むのでストレスは減ります。

#### ステップ② 「仕方ない」と相手の言動を受け止める

人は急に変わりません。いくら言っても耳を貸さない人とは、それ以上争わないことです。

#### ステップ③ 相手の視点に立ってものを見て、何を求めているのかを考える

私たちは自分の視点からのみものを見ようとしますが、自分と相手は違うのです。相手の視点に立ち、何を求めているかを思いやることができれば、自分の気持ちにも余裕ができ、ストレスは減るでしょう。

### ケース2 やることが多すぎて、生活に余裕がない

何かに焦ってしまうのは、全部完璧にやろうとするからです。できないと自分の責任が果たせないとか、評価が下がると思うかもしれません。そうするとストレスが溜まります。そこで、少しでも余裕を持つには、**本当にすべきこと**



**を見極め、そこに集中することです。**また、優先順位を決めて取り組むことも大切です。適当（ちょうどいい加減）でよいのです。**まずは7、8割をこなすことを目指し、時間的にも心理的にも余裕を持つことです。**その余力があれば、自分がすべきことを長く続けることができるのです。