

もうすぐ夏休みです。生徒のみなさんは、どのような夏休みにしたいですか？運動部に所属する3年生にとってははいよいよ最後の大会！文化部も引退まで刻々と近づいています。2年半続けた部活動。どんな締めくくりを想像しますか？

そして、1・2年生にとっては3年生が引退を迎え、部活動の雰囲気が変わります。どんな部活動をめざしますか？

『ただやるべきことをやる』ことも大切なことなのですが、自分が進むべき方向を想像することも大切です。めざす自己イメージを想像してみてください。



今回のテーマ ~相談するということ~

みなさんにお聞きします。自分の中で解決できない物事が起きたとき、誰に相談しますか？家族でしょうか？それとも友達ですか？学校の先生や塾の先生に話すという人もいるかもしれませんが、些細なことなら相談できるけど、本当に悩んでいることはなかなか相談できないで一人で抱え込んでしまうという人も多いかもしれません。相談できない人は、なぜ相談できないのでしょうか？

- 1 人に話すと、否定されるのが嫌だから。
- 2 自分の考えと違う答えが返ってくるから。
- 3 相談しても、どうせ答えが見つからず無駄になるから。
- 4 相談しても、解決できないことだから。
- 5 弱みを握られるようで嫌だから。
- 6 責められてしまうのが怖いから。
- 7 他の人にバラされてしまうから。
- 8 自分が悩んでいることを認めたくないから。



当てはまるものはありましたか？

- 「1・2」は、もうすでに自分の答えが決まっているのかもしれませんが、でも、人に話すことで、自分の答えがしっかりと明確になってきますよ。
- 「3・4」は、確かに答えは見つからないかもしれませんが、人の意見を聞くことで何か糸口が見えてくることもあります。
- 「5・6」は、本当に信頼できる人をまず探してみてください。弱みを見せることで、お互いを知ることができ、深い友情に繋がることもあります。
- 「7」は、相談する人を選んだ方がいいですね。人から聞いた話、ましてや相談された話を他の人に話してしまう人は・・・誰からも信頼されませんよ。
- 「8」は、頑張り屋さん。でも、気づかないうちに自分の中にストレスを溜めてしまい身体に変調が出やすいかもしれません。



「人に相談すること」。それは、大切な人とコミュニケーションを持つ1つです。夏休みに入り、いろんな変化が身の回りに起きるかもしれません。でも、迷ったとき、困ったとき、悩んだとき、そんな時は家族、友達、近くにいる信頼できる人に相談してください。相談された人は、答えを出そうとしなくていいですよ。真剣に耳を傾けて、一緒に考えてあげてくださいね。でも、間違った時は、きちんと止めてあげてくださいね。