

NO.8

教育相談だより

平成31年1月15日



みなさんは思ったことが顔に出るタイプですか？「顔に出る」というのは、嬉しいことや悲しいこと、嫌なことがあった時に、それが表情や態度に出てしまって、周りの人に分かってしまうことを言います。嬉しいことがあって、ニコニコした笑顔でみんなに接すれば、まわりも楽しい気持ちになると思いますが、イライラした気持ちを表情や態度に出してしまうと、まわりに気を使わせてしまいますよね。そのコントロールは難しいです。

自分の表情や雰囲気、まわりを嫌な気分させてしまったり、気を使わせてしまうのは嫌ですよね。でもその時は思いっきり落ち込んでいたり、イライラしていたりで、そこまで気が回らなくて後で思い返してみんなに嫌な思いをさせちゃったな、とか、あんな子どもじみた態度で恥ずかしい～、穴があったら入りたい～ときっと思うのでしょうか。

でも、すぐ「顔に出る」というのは正直な性格なのです。自分は正直な人なんだと、長所ととらえて、前向きに考えましょう。でも周りの人に不愉快な思いをさせないためには、まずイライラを解消することが大切です。私もよく悩むので、色々な方法を試してみました。美味しい物を食べたり、昔買った本を読みまわったり、湯ぶねに浸かって歌ってみたり・・・ストレス発散方法はその時々で違いました。みなさんも色々試してみてください。

(-""-;) (。-ω'-) v(┌-┐)v m(。≥Δ≤。) m (┌▽┐) (◎°-ω-)ニヤ (ˆωˆ)

- 日々の生活や疲れ、心の乱れと言うのは必ず顔に出る。
- よく笑う人は目尻に笑いジワができて素敵だが、意地悪なことばかり考えている目は鋭くて怖い顔になってしまう。先入観があるにしろ、顔にはその人の生き様や内面が表れてくる。
- 毎日イライラしていると自然と眼つきも変わってくるし言動も強くなっていく。
- 文句ばかり言う人は顔つきが歪んでる。

(≥Δ≤)やー ☆(ˆ*ˆ-°)v r(┌-┐);ヌツ m(T__T)m (。•ˇ_ˇ•。) ㄣ∴┌ ㄣ ㄣ∴┌

なんてことも言われています。自分が変われば相手も変わります。自分だけではどうしようもなくなったときは教育相談を思い出して下さい。

相談室ではどんな小さな相談でも、その相談と一緒に考え、手助けをしていきます。自分を変えるキッカケになるかもしれません。本人の許可なくして秘密を漏らすことはありませんので、安心して相談にきてください。

1～3月のスクールカウンセラー来校 (8棟 カウンセリングルーム、時間：13:30～17:30)

カウンセラーによる相談の予約はいつでも受け付けています。生徒の皆さんはもちろん、保護者の方でも予約可能です。各クラス担任の先生、教育相談室の細田・片瀬まで連絡をください。

1月17日(木) 橋本SC • 1月24日(木) 橋本SC • 2月7日(木) 望月SC
2月21日(木) 橋本SC • 3月8日(金) 橋本SC