

もうすぐ6月

梅雨入りも間近だね  
雨の季節はお嫌いですか？



ジメジメ、ジトジト、洗濯物も乾かず…。  
梅雨のイメージは悪いけど、見方を変えると  
意外といいやつかもしれませんよ。

- ・夏に備える恵みの雨。
- ・雨の山は若葉で青く染まり、薫り高く静か。傘をさしてのハイキングも素敵。
- ・夜になれば、ホタルが乱舞。
- ・雨垂れの音は繊細で心が落ち着く。

コミュニケーションは難しい。同じものを見ても、同じ事を体験しても、捉え方は人それぞれだ。自分と同じとは限らない。

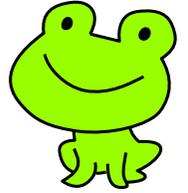
コミュニケーションの基本は、相手との「違い」を受け止めることです。「違い」が大きいからといって、相手を笑うのは幼児のすることです。正面から受け止めるには、覚悟が必要で、皆さんは、それができる年頃になりました。

悩んでいること、落ち込んでいる理由は、自分には嫌なことだけど、他の人から見れば、**意外と素敵**なことかもしれない。**解決なんて絶望的**と思えることにも**裏技**はある。コミュニケーションをとることで、分かるようになったらいいですね。

まずは、自分のことを優しい言葉で伝えよう。あせらないで、相手の話を聞こう。

## ひとりで悩まないで

ちょっとした心配なこと  
困っていること  
不安や悩み  
腹が立つこと  
ちょっとした話がしたいことは  
ありませんか？



悩み…自分ひとりで解決できる？  
友達などに相談できる？

それが、とっても苦手な人は、  
気軽に、**教育相談室**へ来てください。相談することで、ぼんやりと感じている自分の悩みや不安の形がはっきりとしたり、解決法が見つかったり、気が楽になったりすることが、多いものです。

**相談専門の浅倉先生は毎週火曜日  
保健室か相談室におられます。**

## 心がちょっと疲れたら

お日様を浴びてみる。  
風に吹かれてみる。  
若葉の林を歩いてみる。  
汗が吹き出すまで走ってみる。

朝顔の種をまこう！  
どんどんのびるよ、花も咲く！



