

もう6月だね

梅雨入り間近

雨の季節は好き?嫌い?



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、見方を変えると案外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。

乱暴に暑いだけの夏は嫌いだ…なんてね。

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、落ち込んでいることは、自分には嫌なことだけど、他の人から見れば、案外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

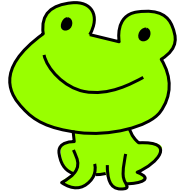
困っていること

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が来られるのは、

10:00~17:00…6/5(金), 9(火), 16(火), 19(金),

23(火), 30(火), 7/7(火)

13:00~17:00…6/12(金), 7/3(金), 14(火)

です。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。

夕日に向かって叫んでみる。

ここにいるぞ! 私!

