

# そうだん

もう6月だね

すでに梅雨入り

雨の季節は嫌いですか？



梅雨のイメージは、悪いですね。

- ・ジメジメ、ジトジトで憂鬱（ゆううつ）
- ・ぬかるむグラウンド、練習できず。
- ・大雨で洪水、山崩れ。
- ・おまけに家中カビだらけ。

でも、見方を変えるとどうでしょう。

- ・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。傘のハイキングも素敵。
- ・夜になれば、ホテルが乱舞。
- ・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。結構良いかも。

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。予想外の受け止め方をする人もいる。

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らなければ答は得られない。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。

ひとりでは悩まないで  
 ちょっととした心配なこと  
 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？

友達などに相談してる？

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、気が楽になります。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。
- 夕日に向かって叫んでみる。

ここにいるぞ！ 私！

