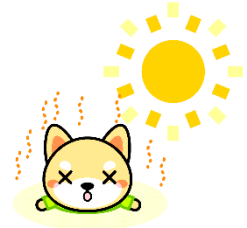


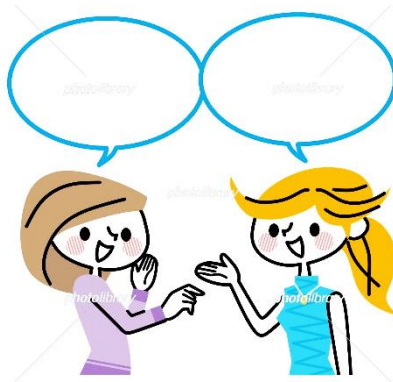
** ころを言葉にすること **

みなさん、こんにちは。

まだまだ暑い日が続いていますが、だいじょうぶですか？



人と会った時、あいさつの後に天気や気温のことを話題にすることはよくありますね。これは、お互いに共通した話題だから、会話のきっかけになりやすいからですね。「今日も暑いね～」って言った後で、「ホントだね～」って言ってもらえると、『分かってくれた～』とか『みんな一緒だね～』と思えて、少しホッとしませんか？



暑さのことだけでなく、自分が感じていることを『誰にも言わず（言えず）にガマンしている』と、気づかないうちに体や心に力が入ってしまって、今よりしんどさが増えてしまうことがあります。ガマンを続けていると、どんどんイライラが増えてきて声がいつもより大きくなったり、苦しくて泣いてしまったりすることもあります。

でも、周りの人は聞いてないと、どうしてそうなってしまっているのか分からないですよ…お互いに困ってしまいます。

話せるところだけでも良いので、言葉にしたり、聞いてもらったりしていると、体や心に入っていた力がゆるんできて、さらに、話を聞いている人から、「こんな気持ちだったのかな？」と言ってもらえると、『分かってもらえた！』と感じて、少しずつ楽になったり、気持ちに名札をつけたようになり考えを整理しやすくなります。

ただ、気をつけないといけないことが2つ。

1つは、分かってもらえることもあるし、意見が違ふこともあるということ。

暑さのことを例にすると、『暑い』と感じることは同じでも、好きかキライかまでは同じではないので、自分と違っていても「そうなんだね。自分は～なんだよ」と言えると良いですね。

2つめは、内容によっては話す相手やタイミングを考えた方が良いでしょう。

話せる相手やタイミングを確認してだいじょうぶだったらお話ししましょう。

いかがでしょうか。気になるところがあったり、カウンセラーとお話してみたいと思った人は予約してくださいね。

来校予定 (月曜日/月1回)

9月12日 10月3日 11月14日 12月12日

1月16日 2月20日 3月13日

10:00 ~ 17:00 (相談予約の最終時間は16:00)

