



## 梅雨の季節になりました

今年もいよいよ梅雨に入ったようです。雨の日は何となく心も沈みがちになりますが、そんな時は雨に濡れイキイキとした植物や花に目を向けてみてはいかがですか？きっと心も緩むはずです。

また、外出できない日は静かに読書や音楽を聴くなどいろいろ工夫してみてください。雨の日には雨の日の良さを見つけ、晴れた日には思い切り身体を動かして、気持ちのいい汗をかいてみましょう。

季節の変わり目は体調を崩しがちですが、食事や睡眠など十分に気をつけて元気に過ごしましょう。



～．

### <周りの人との上手な接し方>

1. 自分の考えや意見はきちんと伝える（決して押し付けない）
2. 相手の話を聞く・・・相手の気持ち理解し素直に受け入れる⇒信頼関係が生まれる
3. 思いやりをもって接する
  - ・批判、悪口、自分がされていやなことはしない（人の痛みを理解する）
  - ・「ごめんなさい」が言える（「いいよ」と許す気持ちがお互いに生まれる）

◎暴言や悪口を言った人はその時だけで忘れてしまいがちですが、言われた人はずっと悩んでしまったり、傷ついて落ち込んでしまうこともあります。困ったり、悩んだりしている人には手を貸してあげたり、話を聞いてあげることでお互いに良い関係になれるでしょう。

特別に難しいことではありませんが、頭の中で理解することと行動は違ってしまふことがしばしばあって意外にできないものです。ひとりひとりが意識して心がけていこうとすることで、だんだんと身に付いてくると思います。友達とより良い関係になることで、トラブルも減り、学校生活も順調になるといいですね。

5月より実施している1年生の個別面談もあとわずかです。短い時間でしたが、きちんと話をしてくれてありがとうございました。今後も不安になったり、困ったりした時には1人で悩まず、早期に解決できるよう一緒に考えていきましょう。