



1学期の折り返しです！

中間テストや、校外学習も終わり、1学期も後半に入りました。1年生のみなさん、中学校生活には慣れましたか？6月は、校外学習にはじまり、部活動の大会、期末テストなど心身ともに変化の多い月です。また、もうじき梅雨の季節がやってきます。雨の日が続くと、何だか気分が沈みがちになりますが、上手にリフレッシュし、休養をとったり、なるべく疲れを残さないようにしましょう。

また、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。



～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．

<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、自分がされていやだと思ふことはしない（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。

人はときどき、頭の中で理解することと行動は違ってしまふことがあります、自分で考えたとおりに行動することが意外ににできないものです。これは、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きます。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終了します。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。