

さわやか相談室だより



長い夏休みが終わり、いよいよ2学期がスタートしました。久しぶりにクラスメイトと顔を合わせて、うれしかった人もいれば、少し気まずさや緊張を感じた人もいるかもしれません。夏休みの間に人との「距離感」が変わったように感じることもあるでしょう。

体の距離と心の距離

人にはそれぞれ「これ以上近づかれると落ち着かない」と感じるスペースがあります。これを「パーソナルスペース」と言います。

ある人は肩をポンとたたかれるのが平気でも、ある人はとても苦手を感じるかもしれません。「ちょうどいい距離感」は、人によってちがいがります。

また、心の距離には、自分の心と相手の心をわける線、「心の境界線」があります。例えば、「頼みごとをされて、本当は断りたいのに、相手に悪いなと思って引き受けてしまった。」そんな経験はありませんか？

こんなときは、心の境界線がうまく守れていないかもしれません。

心の境界線を守るには・・・

- ・自分の気持ちに気づくこと（今、嫌だな、嬉しいななど、心の声を確認）
- ・相手を傷つけない言葉で、でもしっかり自分の思いを伝える。
- ・相手の境界線も大切にする。（相手にも嫌なこと、大事なことがあることを理解する。）

境界線を守ることは、自分の心や体を守り、また、相手を尊重することにも繋がります。周りのみんなと良い距離感で、良い関係が築いていけるといいですね。友達との距離の取り方がわからない、嫌なことを断れなくてつらい、そんなときは、ぜひ、相談に来てくださいね。

【生徒の利用方法】

生徒のみなさんは昼休みと放課後に利用できます。前もって予約をしましょう。授業時間内の利用は必ず担任の先生の許可をいただき、予約を入れていただきますよう。

【保護者の皆様へ】

お子様のことで気になることや心配なことがございましたら、ぜひお気軽にご相談ください。

【開室時間】

月曜日～金曜日・10:00～15:30(予約優先)※学校行事・研修等で不在や時間の変更もございます。

相談室直通電話・048-887-0833 さわやか相談員・スクールカウンセラーが対応いたします。