

スクールカウンセラーだより

ご入学・ご進級おめでとうございます。新しいクラスでの中学校生活がスタートしました。それぞれに期待や目標をもって新年度を迎えている一方で、「クラスにうまくなじめるかな」「勉強や部活動は大丈夫かな」といった不安を感じている人もいるかもしれません。環境の変化が大きいこの時期は、心や体が疲れやすくなることがあります。無理にがんばりすぎず、自分のペースで少しずつ新しい生活に慣れていきましょう。困ったことや気になることがあれば、いつでも気軽に声をかけてくださいね。保護者のみなさまからのご相談もお待ちしております。

【相談日】 月曜日 午後1時～午後5時
火曜日 午後2時～午後5時



【新しい出会いを楽しもう! — ちょっと自己開示 —】

新しい出会いはわくわくドキドキしますよね。「親しくなれるかな」と緊張を感じることもあるかもしれません。そんなときに知っておきたいのが「単純接触効果」です。人やものにくり返し触れることで、だんだんと親しみや好感をもちやすくなるという心のはたらきがあります。クラスで毎日顔を合わせたり、あいさつを交わしたりするだけでも、自然と距離は近づいていきますよ。また人は、自分を認識してくれる人に安心感をもちます。名前を呼んだり笑顔で話したりすることで、より相手との心の距離が近くなるかもしれませんね。

さらに、少し自分のことを話す「自己開示」も人間関係づくりに役立ちます。「この教科が好き」「ちょっと緊張している」など、身近なことから話してみましょ。人は話してもらうと、自分も話したくなるという性質(返報性)があり、会話が広がりやすくなります。ただし、無理に深い話をしたり仲よくなろうとしたりしなくても大丈夫。相手の話をよく聞きながら、お互いに少しずつ心を開いていくことが大切です。

あいさつや何気ない会話など、小さな一歩が人とのつながりを育てていきます。自分のペースで日々の小さな関わりを大切にしていましょ。