



坂戸市立千代田中学校

「さわやか相談室」だより

令和4年5月26日発行

TEL 289-8131(直通)

文責 杉本

体育祭お疲れ様でした

21日の体育祭は、1年生の全員リレーを実施したところで、雨雲には勝てず、2、3年生の全員リレーと閉会式が延期になってしまいましたが、他の競技は行うことができました。日頃の練習の成果を発揮できましたか？ 1年生は先輩たちのパワーに圧倒されたことと思います。

コロナ禍ですが、少しずつ以前のような体育祭に戻ってきました。

体育祭を通じて、お互いの良いところを認めあい、苦手なことをカバーしあいながらクラスがまとまってきたのではないかと思います。これから、そのまとまりが、色々な場面で見られることを楽しみにしています。

来週は中間テストがあります。気持ちを切り替えて、良い結果が出るように頑張りましょう。

「どうしても人の目が気になっちゃう。」

と言う人いますよね！

頭では「自分のことを周囲の人は、そんなに気にして見ていない」とわかっているけど、つい「他人にどう思われるか」（マイナスのイメージで見られていると考えがち）が気になって、自分の思い通りに行動できなくなってしまう人がいます。「相手」が自分をどう思うかは、ただの想像に過ぎません。意外にマイナスの想像は外れているものです。

他人の視線が気になる人は、自己肯定感が低い傾向にあります。まずは、頑張っている自分に目をやり、自分に自信が持てるようになると、必要以上に他人の視線が気にならなくなります。みんなに好かれようとせずに、「一人でも二人でも、自分を理解してくれる人がいればいい。」と考えると、気持ちが楽になります。

*スクールカウンセラーの熊谷さんの1学期の来校日

5/30, 6/13, 6/27, 7/11の月曜日です。

(相談したい人は、予約をしてください。)