



# さんさん



## 人間関係で疲れにくくするコツ

人は、誰かと関わって生活しています。時に「人と関わるのに疲れる」ことはありませんか？

今回は「人間関係で疲れにくくするコツ」を少し紹介します。



### ① 近づきすぎない

仲良しな友達といつも一緒に居て、なんでも知ってくれていると居心地のいい空間になると思います。しかし、一緒に居すぎるとお互いに疲れてしまうこともあります。たまには「一人になりたい」時ってないですか？「今日は一人で居たいんだ」って伝えてもいいと思います。

適度な距離を保つこともお互いに負担なく過ごす方法の1つです。

### ② 気を遣いすぎない

相手の気持ちを考えることも、とても大切な事だと思いますが、やりすぎると疲れます。

一番は“自然体でいる事”だと思います。

### ③ あまり期待しない

「Aさんならきっとわかってくれるはず」「Bさんなら一緒に来てくれると思う」など、つい期待をしてしまいがちです。しかし期待をしすぎてしまうと断られた時のショックも大きくなります。

相手の気分・状況等をありのまま受け止めるのも大切だと思います。

### ④ なるべく本音で付き合っていく

建前・状況の空気を読むことは大切ですが、読みすぎてしまうと疲れます。

「自分はこんなことを考えている」「今の自分はこうしたい」等、全員にはではなく、自分の本当の気持ちをさらけ出してもいいなと思う人には、伝えても良いのではないかと思います。

もし、人と関わる事が少し疲れてしまったら、「一人になる時間が必要」と心が教えてくれているのかもしれない。そんな時は一人でリラックスできることで気分転換をしていきましょう。



## 2月の来校予定表

月	火	水	木	金
<b>3</b> ☆ 9:15-14:00	<b>4</b> ☆ 9:15-14:00	<b>5</b> ◎ 9:30-14:30	<b>6</b> ☆ 9:15-14:00	<b>7</b> ☆ 9:15-14:00
<b>10</b> ☆ 9:15-14:00	<b>11</b> ★ <b>休日</b> ★	<b>12</b>	<b>13</b> ☆ 9:15-14:00	<b>14</b> ☆ 9:15-14:00
<b>17</b> ☆ 9:15-14:00	<b>18</b> ☆ 9:15-14:00	<b>19</b> ◎ 9:00-12:00	<b>20</b> ☆ 9:15-14:00	<b>21</b> ☆ 9:15-14:00
<b>24</b> ★ <b>休日</b> ★	<b>25</b> ☆ 9:15-14:00	<b>26</b> ◎ 9:00-12:00	<b>27</b> ☆ 9:15-14:00	<b>28</b> ☆ 9:15-14:00

※◎…県スクールカウンセラー

※☆…心の教室相談員

※保護者の方も、ぜひご利用下さい。



## ～相談用紙について～

「最近、なんだか寝られない」「なんかモヤモヤする」など、ありませんか？

直接お話をすることは緊張する人もいます。

そんな時は保健室前にある相談箱を利用してください。

保健室前にある相談用紙に記入しても、下にある相談用紙を切り取って記入しても構いません。相談箱に入れてくださいね。

【 相談用紙 】	
年	組 名前
☆相談したい人は誰ですか？（希望があれば○を付けてください）	
ア 担任の先生	イ 学年の先生
ウ 相談系の先生	エ 相談員の先生（豊子先生）
オ スクールカウンセラー（SC）の先生（佳奈先生）	
カ その他（	先生）
☆希望する相談方法を選んで○を付けてください	
ア 直接話す	
⇒相談内容はどんな事ですか？	
①学校について ②友達関係について ③部活について	
④勉強について ⑤家の事について ⑥その他（	
⇒希望の日にちを3つ書いてください。（SC・相談員を選んだ場合は毎日来ていないのでお便りで来ている日にちを確認しましょう）	
①（ 月 日）②（ 月 日）③（ 月 日）	
イ 手紙を書く	
⇒思っている事を書いて用紙と一緒に相談箱に入れてください	
⇒返事はどの方法がいいですか？	
①職員室に取りに来る ②相談室に取りに来る	
③担任の先生に渡してもらう ④SC・相談員がクラスに行って渡す	
ウ その他（	

【 相談用紙 】	
年	組 名前
☆相談したい人は誰ですか？（希望があれば○を付けてください）	
ア 担任の先生	イ 学年の先生
ウ 相談系の先生	エ 相談員の先生（豊子先生）
オ スクールカウンセラー（SC）の先生（佳奈先生）	
カ その他（	先生）
☆希望する相談方法を選んで○を付けてください	
ア 直接話す	
⇒相談内容はどんな事ですか？	
①学校について ②友達関係について ③部活について	
④勉強について ⑤家の事について ⑥その他（	
⇒希望の日にちを3つ書いてください。（SC・相談員を選んだ場合は毎日来ていないのでお便りで来ている日にちを確認しましょう）	
①（ 月 日）②（ 月 日）③（ 月 日）	
イ 手紙を書く	
⇒思っている事を書いて用紙と一緒に相談箱に入れてください	
⇒返事はどの方法がいいですか？	
①職員室に取りに来る ②相談室に取りに来る	
③担任の先生に渡してもらう ④SC・相談員がクラスに行って渡す	
ウ その他（	