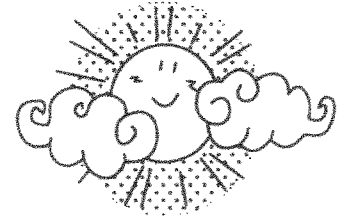




カウンセリング・ルーム

だより



～ 三 寒 四 温 ～

”三寒四温”は、もともとは中国の冬の気候を表わす言葉です。でも、日本では温かい日と寒い日が交互にやってくる春が間近の頃の気候を表わします。卒業を迎える3年生の皆さんは、小牛田農林高校でどんな3年間を過ごしましたか？1年生・2年生の皆さんは、どんな卒業式を思い描いていますか？

皆さんの日々の生活にも、これからの人生にも”三寒四温”が訪れると思います。寒くてつらい、苦しい日々の後には、きっと温かい日がやってくると信じて、前を向いていてくださいね。それでも前を向けなくなったり、どうしてよいか分からなくなったりした時には誰かに相談することを思い出してくださいね。

ただし、相談したいことが相手につつぬけになってしまったりしないように、できれば第三者(今の問題に無関係の人)に相談するとよいでしょう。

【 お互いに 楽しく過ごすために 】

< トラブルになってしまったら >

悪気で使ったわけではない言葉や行った行動でも、受け止める相手がイヤな思いをしてしまったりして、トラブルになることがあります。

そんな時には～

- ①少し時間をおいて、自分の気持ちを落ち着けましょう
- ②自分が何に怒っているのか、自分に聞いてみましょう。
- ③相手の置かれた状況や気持ちを考えてみましょう。

そして、どうしたらよいか考えてみましょう。できれば、自分も相手もあまり傷つかないように対処できるとよいですね。

