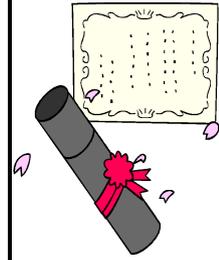


カウンセラー室だより



ご卒業おめでとうございます

3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。新しい門出に心よりお祝い申し上げます。1年生、2年生の皆さんは3月は1年の締めくくりの月であり、新たなスタートの準備の月でもあります。最後まで、気を抜かずに励んでいきましょう。

3月は何かと忙しく落ち着かない時期です。気持ちを楽にして、この時期を乗り切りましょう。

ストレスをためない思考法

ーポジティブ思考を身につけるー

① 成功をイメージする。

過去の成功体験を思い出す。
成功した将来をイメージする。
「うまくいくぞ」



② 完璧でなくてよい。

100点満点ではなく、60点や70点を目指す。
「おおざっぱに生きるぞ」



③ 笑顔 ～笑う門には福来たる～

笑顔は本人だけでなく周りも明るくします。つくり笑いでも、気持ちが晴れやかになります。



④ 自分をほめる。疲れたら休む。

自分のよいところをたくさん見つけて、ほめる。
休むことも大切です。



⑤ 好きな言葉 先人の言葉で好きな言葉を声にしてみよう

「失敗は成功のもと」

「失敗すればするほど、成功に近づいている」 トーマス・エジソン（発明家）

「失敗をすることを恐れるよりも、真剣でないことを恐れない」 松下幸之助（実業家）

「まちがえたって いいじゃない」 フジコ・ヘミング（ピアニスト）

「努力は必ず報われる」 王貞治（プロ野球選手）

「明日はもっと良いものをつくろう」 アントニ・ガウディ（建築家）

さわやかな気持ちのよい断り方

気持ちのよい断り方とは、相手のストレスを必要以上に大きくせずに、自分の意思を伝えることができます。特に断り方では、「今回は断るけど、あなたとの関係は大切にしたいんだ」という気持ちを込めて、「ごめんね」などの一言を加えるといいでしょう。

「気持ちのよい断り方」のパターン

○謝罪や感謝の一言

「ごめんね」「誘ってくれてありがとう」

「気持ちうれしいんだけど」など

①断らなければならない理由(事実)

「今日は〇〇があって・・・」

「実は・・・」「残念だけど・・・」などつけるとよい場合もある。

②自分の意思(断り)をはっきりと

「私はできないんだ」「今は無理なんだ」など

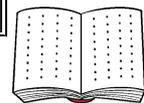
③代わりの提案をする。

「また、今度・・・」「他のやり方なら・・・」など約束は必ず守る。



☆さわやかな、アサーティブ(主張的)な断り方を考えよう！

ある日の塾での休み時間、Aさんが今日買って来た雑誌を見ていると、同じクラスのBさんが、「その本、今日発売だよ。今月の星占いコーナー読みたかったんだ。ちょっと貸して。」と話しかけてきました。



A: アグレッシブ(攻撃的)な断り方

ヤダよ。！

今、読んでいるんだから！

B: ノンアサーティブ(非主張的)な言い方

えっ・・・、うーん。

(しかたなく渡す)

◎ さわやかな断り方

①ありのままの事実を伝える

②自分の意思を伝える。

③一緒に解決するための提案をする。

C: さわやかな、アサーティブ(主張的)な断り方は

① ごめんね。今、読み始めたところなんだよ。

② 今、読んでいるところだから、貸せないんだよ。

③ 読み終わったら貸すから、少し待ってね。〇月〇日頃、貸せると思うよ。

