



相手の気持ちを想像する

1年生の皆さん、松山商業高校にようこそ！

2・3年生の皆さん、新学期がスタートしましたが心や体の調子はどうですか？「自分の心や体を良いコンディションにする」ということはとても大切なことですが、どうすればよいのでしょうか。私の考える方法をお伝えします。

①睡眠をとる。（できれば6時間くらい） ②朝ごはんからしっかり食事を取る。
③適度に体を動かす。 ④一日の終わりに自分が今日やったことを思い起こし、反省をする。また、よく頑張ったことは自分を褒める。 ⑤大好きな友達・家族や異性（「推し」）のことなどを考える。

さて、自分を整えた後は友達や家族など周りの人のこと考えてみませんか？たとえば、友達にショックなことを言われて嫌な気持ちになった経験はありますか？そんなとき、何であの人はあんなことを言ったのかな？と、言葉の裏にある背景を考えてみませんか？もしかして、あの人は①家庭か学校でむちゃくちゃ嫌なことがあって、苦しさに耐えかねて、あまり考えずに嫌なことを口にしたのかもしれない。②私が直したらよいことを伝えるために言ってくれた、のかもしれない。ただ、怒ったり落ち込んだりするだけではなく、相手の気持ちを想像する心のゆとりを持ってみませんか。そうすれば、嫌な気持ちも減るのではないのでしょうか。それでも、嫌な気持ちが減らないときは、教育相談室や保健室に話をしに来てください。相談室には愚痴でも、もやもやしたことでも何でも話しに来ていいですよ。待っています。

スクールカウンセラー来校日（相談時間 12:45～16:45）時間が変わりました！

4/8(月) 10(金) 18(金) 25(火) (10日のみ8:55～12:55)



電話での相談 

電話による相談もできます。教育相談室直通の電話（青年期の探究の最後のページに記載しています）を利用してください。