

2月17日から一、二年生は今年度を締めくくる学年末テストが始まります!!準備は少しずつ始めていますか!?テスト期間中にしっかり勉強時間を確保できるように、今からノートやワーク等の提出物を先に整理してみましょう。その中で自分の勉強できそうなところから始め、この学年末を締めくくりましょう!!また三年生は進路決定の懇談が始まっています。保護者の人とよく話し合っ、自分が納得のいく進路決定ができるように心から応援しております。さて、皆さん、全員が前向きになってテストや毎日の生活を頑張っているとは限りませんよね…。そんな困っている人をみんなで支え合うことができる紀伊中学生であってほしいと思います。つきまして、今回はあたたかい言葉をかける方法を考えて欲しいと思います。

【思いやる心を大切に!!～思いやりは無償の愛です!!～】



おもいやり【思い遣り】とは、①その人の身になって考えること。察して気遣うこと。②遠くから思うこと。③思いめぐらすこと。です!!もちろん誰かに優しくすることは、思いやりがある行動です。メリーランド大学のアブドラ・M・アブドルハリムは、思いやりには単に善意の行動とか、思慮深く他人に接するというだけでなく、と述べておりますが、さてどうでしょうか!?以下で、思いやりの行動ができていますか考えてみてください!!

どうしたら思いやりが持てる!?

思いやりの原動力は「人の気持ちを考える」です!!自分の日頃の行動に、「相手の気持ちを考えて」が入っているかを確認しましょう!!

感謝の気持ちを忘れていない

相手に手伝いをしてもらった事には、常に感謝をする。その線上に人の気持ちがあり、人に対する感謝は、相手への思いやりに繋がります。

自己中心的から抜け出せ

人に対して上から目線や横柄な態度を取りがちだと思ふ場合は、一度立ち止まって態度を改善していきましょう。

常に冷静な判断を

自分にとって損か得かで人間関係を選択していると、相手を傷つけ、裏切り、どんどん信頼を失ってしまっていることが多いです!!

自分を苦しめないために

人を無意識で傷つけると、全て自分に跳ね返ってきます。また原因を他者に求め、エスカレートすることも多いです。

人の気持ちや、思いやりに目を向け続ける

自分を客観的な目線で見て、課題に向き合っていくことが大切です。達成感や心のエネルギーとなり、さらなる思いやりに繋がります!!

思いやりの3つの基礎!!

自分じゃなく、相手がして欲しいことをする事

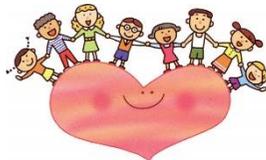
自分がして欲しいことと、相手がして欲しいことがイコールではないかもしれない、ということを常に頭の隅に置いておきましょう!!

相手が気付くか気付かないかくらいがベスト

相手の望んでいることでなければ、厳しい言葉で言うとかただの自己満足であり、更に相手に感謝を求めるのであれば「親切の押し売り」と感じられてしまうかもしれません。

見返りを求めない事

相手からの見返りを期待している時点で、それは「相手のため」ではなく「自分のため」の言動や行動となってしまいます!!



相手の気持ちを考えた行動がとれるようになってください!!

アンネ・フランク (Annelies Marie Frank)

(1929年6月12日～1945年3月上旬)、『アンネの日記』の著者

“与えることで貧しくなった人は、いまだかつて一人もいません。”



与えられるものって、なにも金銭や物だけじゃないんですよ。ナチスドイツの政権掌握後、ドイツを離れてオランダへ亡命したアンネ。ドイツ軍がオランダを占領し、そこでもユダヤ人狩りが行われ、隠れ家での生活を余儀なくされました。2年間に及んだ隠れ家生活でのことを日記に記しております。危機的状況でもアンネは、たくましく、また必死に生き延びようと色々なことを書き記したことでしょう!!その中で、やっぱり人は人として、しっかりした感情を持つという事が伺えます。皆さんもしっかり勉強を続け、考えを確立させ、毎日の生活を自分のために、また人のために頑張りましょう!!

【紀伊中チャレンジ④!!～みんなが幸せを実感できる学校へ!!～】



練習問題【どうぞゲーム】2人1組になる。席を立ててジャンケンをする。

1回目は、負けた人が勝った人に「座れば?」と冷たく言って椅子に座るよう勧める。勝った人は「ありがとう」と言って座る。2回目は、負けた人は「立っていると大変でしょう。どうぞ」と言って、勝った人に椅子に座るよう勧める。勝った人は「ありがとう」と言って座る。

今回は温かい言葉のかけ方です。落ち込んでいるとき、誰かが気付いて声を掛けてくれると元気が出ます。自分が大活躍をしたとき、一緒に喜んでくれると嬉しい気持ちはもっと大きくなります。「言葉をかける人」が大切!!あたたかい言葉かけのポイントとしては、①相手の気持ち②自分の気持ち③相手を大切にすることを伝える事です。これらを組み合わせれば、友達関係はスムーズに進むでしょう!!

どうぞゲームどうでしたか!?わざとでも冷たく言われると腹正しい気持ちになったり、残念な気持ちになりませんか!?それだけ言葉かけは難しく、大事なものです!!あたたかい言葉かけを増やしましょう!!

【生徒指導からの連絡】

学年末もよいよ大詰め、ここで頑張らずしてどこで頑張るのですか!?一、二年生は学年末テスト、三年生は受験勉強に全力で取りかかりましょう!!もしその障壁となっているものがあるのであれば、今すぐに解決しましょう。また相談事があれば連絡よろしくお願いします。

新年度に向けて真っ直ぐに進んでいる皆さんを先生方は応援していることを忘れないようにしてください!!

【お願い】貸し出し用の体操服等が戻ってきておりません!!借りた人は責任を持って早急に相談室へ返却をお願いします。

【今後の予定】

●2月17日(水)～学年末テスト発表 ※勉強に時間を費やそう!!

●毎週火曜日(16時～17時) 個別相談実施中(相談室・保健室)

※相談したい事がある人は担任の先生、もしくは相談室(川崎)・保健室(林)へ直接連絡ください。

※寒くて、暗くなるのが早い冬が続きます。交通安全や不審者には十分に気をつけるようにしてください!!

