

# ひだまり

令和5年5月29日発行

## 遠慮しないで 自分から声をかけよう



月曜日に来ています。

SC 鈴木芳子

新学期が始まり早2ヶ月、新しい環境に慣れてきた頃でしょうか。

一方で新しいクラスに自分の居場所が見つからないという人もいるかもしれません。

中学校までは住んでいる地域の同じ友達が学年ごと持ち上がって入学するため、顔見知りの友達を見つけることはそう大変ではなかったでしょう。

高校では、各自で学校を選べることやクラス数が多くなることから、同じクラスに元中の友達がいないということもあります。そこで改めて思うのです。友達ってどうやって作るんだっけ？と。

ある時、友達が多そうな生徒さん（その分人間関係に悩んでいた）に友達を作るコツって何だろうと聞いてみたことがあります。その人は少し考えて「**遠慮しないで自分から声をかける**」ということを教えてくださいました。「**遠慮しないで**」ということがポイントです。何故なら、自分が声をかけたら相手はどう思うだろうかとか、嫌な思いをしないかとか、あれこれ考えているうちに声をかけるタイミングを失うからです。

もしかしたら、あなたが声をかけても相手からの返事はないかもしれない。それでもいいんです。あなたから行動を起こすことが大事です。

あなたの声が小さくて相手に届かなかったかもしれない。その子は朝、家族とけんかして落ち込んでいて、あなたの声が耳に入らなかったのかもしれない。

あなたが相手の行動のすべてを引き受ける必要はないのです。自らの行動あるのみです。

でももしあなたがひとりを愛してやまない人であるならば、無理に友達を作る必要もないです。程良い距離で人間関係を作っていければ良いのです。

## 新学年になって初めての定期テストお疲れ様でした。



次は体育祭に向けての準備ですね。練習などケガのないよう頑張ってください。

だんだん暑い日が増え、まだ暑さに慣れていない中で運動すると、しんどさが増す感じがしますね。皆さん若いとはいえ、油断は禁物です。睡眠と食事と水分補給は、しっかり取りましょう。

人間大事なのは、**よく食べよく眠る**ことです。それができれば、たいていの疲れはすぐに回復します。

しかし、それはできているのに「なんとなくやる気が出ない」「朝起きられないなあ」ということもあるかもしれません。そういう時は自分を甘やかせてあげましょう。

自分の不調を周りに言ったら「だらしない」「サボってる」「スマホの見過ぎ」・・・などと返されそうで、なかなか言えない・・・つらいですね。もしかしたらその不調は気分ではなく体の不調かもしれません。ですから、しんどい時は周りに伝え、無理をしないようにしましょう。

若くても年老いても、自分にストレスをかけるのはよくありません。

無理せず、自分のリラックス法を見つけて、ゆっくりできる時間をとってください。

忙しい毎日かと思いますが、**自分の体の声を聞いてあげる**ことは、とても大切です。

気になるときは相談室も利用して、自分をご機嫌な状態にしてあげましょう。

木曜日に来ています。

SSW 田中京子