



本格的な冬の到来とともに、インフルエンザの大流行もやってまいりました。体の免疫を上げて、ウイルスに負けない冬を過ごしたいですね。免疫を上げるためには、自律神経（じりつしんけい）の調子を整える取組が大切です。自律神経を整えるためには、①～⑥が有効です。参考にしてみてください。

①お風呂であったまる②夜はしっかり寝る③朝ご飯を食べる④軽い運動をする⑤朝日を浴びる⑥ストレス解消をする。

友人からのSOSを受け取ったら、どうしますか？

前回、SOS の出し方について、お便りを発行しました。そのあとの、カウンセリングルームでは、「お便り読みました。いつも難しいと思っていたので、早速使って言います。」などなど、生徒の皆さんが、自分で自身の課題に向き合うために生かしていただいているな、と感じています。心に留め置いてもらえて本当にうれしく感じております。

さて、今回のお便りでは、その先にある友人との関係のなかで、「友達から相談を受けたらどうする??」について特集を組みました。中学生になると、親や先生方にお話をするもっと手前に、お友達がいて、その人たちに相談することで、自分の考えを整理することが増えてきます。お友達から相談を受けた時に、「友達の相談にうまく答えられてるかな?」とか、「友達の気持ちをちゃんと分かっているかな? 支える気持ちを伝えることができているかな?」と感じることも多いようです。

今回は「人の話を聞く（傾聴）」の効果や、自分だけで解決できない場合にどのような行動をとったらよいかについて、お伝えします。

SOS

友人のSOSをキャッチしたら



① 「勇気を出して、あなたを信じて相談してくれた。その**勇気を受け止めます。**」

→まず丁寧に、優しく話を最後までゆっくり聞きましょう。

② 「何もしてあげられない、そんな時には…」

→話を**一生懸命に聞きましょう。**それにはこんな効果があります。

○安心感を与えることができる、○気持ちを軽くすることができる、○考えを整理することができる

③ 相談では**否定しない・優しい言葉を使う・悩みを分かろうとする**

→そうすることで、相手は話がしやすくなります。

④ 友達のピンチを察知したら **信頼ができる大人**に伝える。

→そうすることで、友人を危険から助けることができます。先生のところまで寄り添ってつれていけたらベターです。

悩んでいる人にとって、相談をすることは大変勇気が必要です。そんな気持ちのなか、勇気を出してあなたを信頼して、相談してくれたお友達には、リスペクトを持って受け止めることが大切です。

相談のうけとめかた。自分が言いやすい言葉を選んで、使ってみよう。

始まりの言葉の例

- ・話してくれてありがとう、いつ頃から起きていること？
- ・そう思うと、不安になるよね、
- ・先生に相談してみない？一緒に行くよ。
- ・他に誰かにお話ができているの？
- ・（お話を十分に聴いた後で）〇〇さんは、どうしたい？

