

相談室だより

メンタルヘルスたより
尾張旭市立東中学校
平成27年12月
第5号
発行担当者 山田佳奈

苦手な人との接し方はどうしたらいいの？

誰とでも仲良くできればいいのですが、人間やはり好きな人と苦手な人ができてしまうことってありますよね。

しかし、苦手な人だからといって距離を取ってしまう事は、残念な行動であると思います。

今回はどんな接し方がよいのか、いくつか考えてみたいと思います。

1.あいさつをする

どんなに苦手な人でも、無視をするとお互いに心はいらだってしまうのではないのでしょうか。
そこで「おはよう」「じゃあね」といったあいさつをしてみると心が楽になるかもしれません。



2.個人的な話をしない

苦手な人と無理をして個人的な話をしようとする
と「本当は話したくないのに」「なんであなたに聞
かれないといけないの？」と余計イライラしてしま
うのではないかと思います。

苦手な人とどうしても話さないといけないとき
は、必要最低限の会話でもいいのかもしれませんが。



3.感情的な言葉を言わない

誰に対しても「キライ!」「ついてくるな!」
という言葉をしてしまうと、自分もイライラし
てくるし、相手も傷ついてしまうのではないでし
ょうか。

感情的な言葉を使うよりもその場から離れて
クールダウンする方がいいかもしれません。





心の相談員・スクールカウンセラーの



1.2.3月の来校予定日

1月						
月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8 心の相談員 松崎 11:00~16:00	9	10
11	12 心の相談員 松崎 11:00~16:00	13 スクールカウンセラー 山田 13:00~18:00	14	15 心の相談員 松崎 11:00~16:00	16	17
18	19 心の相談員 松崎 11:00~16:00	20 スクールカウンセラー 山田 13:00~18:00	21	22 心の相談員 松崎 11:00~16:00	23	24
25	26 心の相談員 松崎 11:00~16:00	27	28	29 心の相談員 松崎 11:00~16:00	30	31
2月						
月	火	水	木	金	土	日
1	2 心の相談員 松崎 11:00~16:00	3 スクールカウンセラー 山田 13:00~18:00	4	5 心の相談員 松崎 11:00~16:00	6	7
8	9 心の相談員 松崎 11:00~16:00	10 スクールカウンセラー 山田 13:00~18:00	11	12 心の相談員 松崎 11:00~16:00	13	14
15	16 心の相談員 松崎 11:00~16:00	17 スクールカウンセラー 山田 14:00~18:00	18	19 心の相談員 松崎 11:00~16:00	20	21
22	23 心の相談員 松崎 11:00~16:00	24	25	26 心の相談員 松崎 11:00~16:00	27	28
29						
3月						
月	火	水	木	金	土	日
	1 心の相談員 松崎 11:00~16:00	2 スクールカウンセラー 山田 13:00~18:00	3	4	5	6
7	8 心の相談員 松崎 11:00~16:00	9 スクールカウンセラー 山田 13:00~18:00	10	11 心の相談員 松崎 11:00~16:00	12	13
14	15 心の相談員 松崎 11:00~16:00	16 スクールカウンセラー 山田 14:00~18:00	17	18 心の相談員 松崎 11:00~16:00	19	20
21	22 心の相談員 松崎 11:00~16:00	23	24	25	26	27
28	29	30	31			