

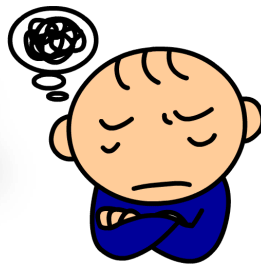
# 相談室だより

こんにちは。新年度がスタートして少し経ちました。新しい環境に少しずつ慣れてきたところでしょうか。人間関係には、時として疲れを感じてしまうこともあります。周りの人とうまくやっていきたいという思いが逆効果になっていることはないでしょうか。良好な関係づくりにはちょっとしたコツがあります。

## ～空気を読みすぎるとストレスがたまる理由～

空気を読む、波風を立てない = 和 ??

Aさんはこう  
したいのかな



Bさんに頼ん  
だら悪いか

嫌われたくない気持ち  
いつもガマンしてしまう

ストレス過多で疲れ、自分のことも好  
きになれなくなってしまう



### 解決策

### 本当の「和」とは何かを知る！

聖徳太子は「和をもって貴しとなす」と十七条憲法に納めました。これは仲良くすることが貴いと言っているではありません！本来は相手の立場を理解しようとしてきちんと論じ合えば、物事は必ずうまく解決することを意味しています。さまざまなこだわりを捨てて議論することで、はじめて和や道理を得ることができる、と説いているのです。

本当の「和」につなげるには

- ① この場に関係のないこだわりを捨てる。
- ② さまざまな人の意見に耳を傾ける。
- ③ 自分の気持ちは「意見」としてはっきり伝える。
- ④ よく話し合う。

相談室へぜひどうぞ！

相談室：1階、保健室のとなり 毎週金曜日：11:00～19:30

開室日：5月 23日、30日 6月 6日、13日、20日、27日 7月 4日、11日

電話番号：03-3641-0380 【予約は担任の先生か保健の先生まで】