

4年生のみなさん、

卒業おめでとう!

仕事と学業の両立は大変で、今までたくさんの思いがあったと思います。お疲れ様でした！これから新しい生活が始まります。自分の人生を楽しんでくださいね！

卒業生も、在校生も、今後も新型コロナウイルス感染症に、まだまだ気をつけていかなければなりません。手洗いやマスク・咳エチケットなど、基本的な感染症対策と、免疫力を下げないように、睡眠や食事など規則正しい生活を心がけてください。

過去と他人は変えられない!

なんだかイライラする

そんなときこんな風に考えていませんか？



過去と他人は自分の力では変えられません。天気や信号も同じです。じゃあ、どうする？

未来と自分を変える方法を探ってみましょう。

- これからどうするか
- 自分はどうしたいのか
- 今の自分に重要なことか



「きつい言い方をしてしまったから、次から気をつけよう」「新しい傘が使えるからラッキー」と、前向きな考えに転換できれば、いつの間にかイライラも減ってくるはずですよ。

“親しき中にも礼儀あり”??

付き合いの長い家族や友達でも、「これくらい許してくれる」という考えが不仲の元になります。小さなことでも、「ありがとう」や「ごめん」を素直に伝えてください。礼儀をきちんとしておく方が人間関係もスムーズ、という教訓を込めた言葉です。

気を付けるのは、親しい人だけではありません。“自分の中の普通”を押し付けたり、

自分の思い通りにならない人を悪者にした  
り、していませんか？  
みんな仲良くは難しい  
です。『別の人間、そ  
ういう人もいるんだな』  
で終わらせてみるのは  
どうでしょう。

「女の子らしくない」とか「日本人らしいね」とか言われて「あれ?」と思ったことはありませんか? そもそも「らしさ」って何だろう?

でも、性別も国籍も関係なく、みんな大切にしてほしいのは「自分の体と心」。人に決められた「らしさ」が窮屈に感じてしまったとき、その枠に無理やり当てはまるように自分を必要はありません。体と心が納得できる、「自分らしさ」を認め合える社会になるといいですね。

「らしさ」とは、そのものにふさわしい様子や行動を意味します。ふさわしいとは「大半の人がそう思うだろう」という考え方のことです。

スマホ シリーズ 7

スマホの使い方について

スマホは使用の手軽さもあり、便利です。

しかし、事件や犯罪に巻き込まれるきっかけになったり、誹謗中傷を行ったり、危険な面もたくさんあります。被害を受けるだけではなく、自分が加害者になる場合もあります。また、生活習慣に影響が出る場合もあります。

スマホなどのデジタル機器、インターネット、SNSなどを正しく活用するために、

- ・ルールやモラルを守る
- ・危機管理や真偽の判断を身につける
- ・自分でコントロールして使用する

今までシリーズを通して、さまざまな発信をしてきました。1つでも覚えていてもらえると嬉しいです。

スマホに、ネットに、アプリに振り回されないように気を付けてください。

イラッとしたときの

クールダウン

その場を離れる

場所を変えて落ち着こう。「トイレに行く」など、相手へのひと言は忘れずに。

数をかぞえる

頭の中で100から3ずつ引いたり、英語でカウントしたりと好きな方法でOK。

ゆっくり呼吸をする

鼻から大きく息を吸って、口から長くはきかします。一緒にイライラも体の外へ出そう!

体をゆるめる

イライラすると体に力が入ってしまいます。肩の上げ下げをして筋肉をゆるめよう。

Iメッセージ

気持ちを上手に伝えよう

「あなた」が主語の“Youメッセージ”ではなく、「わたし」を主語にした“Iメッセージ”で話せば、相手を責めずに自分の気持ちやお願いを伝えられますよ。

Youメッセージ



Iメッセージ

