



相談室だより

令和6年5月1日 教育相談担当

新学期がスタートして1か月です。始業式、入学式に始まり、学力調査、新入生入部等、慌ただしく時間が過ぎたと思います。

今回のテーマは、「人見知り克服方法」です。新しい人間関係は、自分を成長させることにつながります。

1 緊張するのは私だけ？

初めてや慣れない人に緊張することを「人見知り」と言います。日本人は場の空気を読み、繊細で真面目な国民性をもつため、人見知りする人が多いと言われます。

2 どうして緊張するの？

人には身を守ろうとする「防衛本能」が備わっています。赤ちゃんや小さい子どもが人見知りをするのは、この理由です。大人になるにつれ、見知らぬ人が自分に害を及ぼすことがないと学習し、少しずつ人見知りは改善されていきます。しかし、防衛本能が強いままだと、人見知りが続きます。主に以下の原因によるものです。

- ・人からどう思われるか気になる。
- ・相手に対し、警戒心をもってしまう。
- ・慣れない相手に緊張してしまう。

3 人見知りを改善するには、どんな方法があるの？

(1) 開き直す

慣れない人と話すことは、とても難しいことです。肩の力を抜いて、何回も心の中で、「誰でも緊張してあたりまえ。」と自分に言い聞かせましょう。この方法は、試合や大会の前等にも役立ちます。緊張からの開き直りは、落ち着きだけでなく、思わぬ力を生みます。

(2) 相手の評価を気にしない

人は、自分で思っているより他人のことを気にしていません。初めて会う人や、数回しか会っていない人に対して、よほど嫌なことさえしなければ、悪く思われることはありません。(1)に続き、「相手は自分のことをそんなに気にしていない。」と自分に言い聞かせましょう。人見知りが改善されやすくなります。

(3) 相手に興味をもつ

「好きなものは何なのか」「休日は何をして過ごしているのか」など、相手に興味をもつことで、自然と会話が生まれます。そこから意外な共通点が見つかり、話が盛り上がる可能性があります。

その他に、「相手に質問をしてみる」、「沈黙も会話のひとつとして楽しむ」などがあります。誰かにアドバイスを受けてみるのもよいでしょう。生徒の皆さんは、教育相談があるので、担任の先生にアドバイスを受けてみてはいかがでしょうか？

★教育相談の実施について

○実施日時

5月2日(木)～17日(金) 放課後
※21日(火)～27日(月)は予備日

○実施内容

- ・5月1日に実施した「教育相談アンケート」をもとに進めます。
- ・相談日時は、後日、担任から生徒の皆さんへ伝達します。
- ・17時を超えての面談は行いません。