

## 空気を読むこと読まないこと

数年前から、空気を読むという言葉が使われるようになりました。

「空気を読む」という言葉にどんな印象を受けますか。

心理学では昔から「ノンバーバルコミュニケーション」という言葉があります。言葉に表出されるものだけでなく、服装や態度、目線、声の大きさ調子などから、いろいろなことを受け取ります。「空気を読む」という言葉にもその側面があると思います。「いいよ。」と友達が言ったから本当にいいのかどうか、例えばそんなことに思いをはせ、相手の気持ちを思いやりながらコミュニケーションをとっていきます。人が人と良い関係を作る上で、とても大事なことだと思います。

では、反対に。敏感に「空気を読む」ことをしすぎていませんか。周囲の空気をきにしすぎて、自分の気持ちが伝えられなかったり、がまんしたりしていませんか。自分がどんな行動をとっても一定の割合であなたのことを嫌いな人は、でてきます。大部分の人はあなたの振る舞いによって、あなたを好きになったり嫌いになります。そして、どうしても嫌いになってしまう人と同じくらい、何をしても好きでいてくれてくれる人もでてきます。ほっとしますよね。「空気を読む」ことをしすぎて疲れてしまわないように、自分を大切にすることも大切です。

みなさんが、より充実した学校生活が送れるように応援しています。心が疲れた時は、カウンセリングの利用も検討してみてくださいね。

[スクールカウンセラー]

## カウンセリング開催予定日時 [10月～3月]

【曜日】 火曜日・木曜日      【時間】 午前9時30分～午後3時30分

相談「ポトス」知っていますか？保健室前の廊下に設置してあります。困ったとき、誰にも言えなくて悩んでいるとき… 利用してください。

みなさんの相談の秘密は守ります。相談方法なども希望に沿いたいと考えています。  
一人で悩まずにとりあえず相談をしてみてくださいはどうでしょうか？

10月	11月	12月	1月	2月	3月
3日(火)	2日(木)	5日(火)	11日(木)	6日(火)	6日(火)
5日(木)	7日(火)	7日(木)	16日(火)	13日(火)	8日(木)
10日(火)	9日(木)	12日(火)	18日(木)	15日(木)	13日(火)
12日(木)	14日(火)	14日(木)	23日(火)	20日(火)	15日(木)
24日(火)	16日(木)	19日(火)	25日(木)		
26日(木)	21日(火)		30日(火)		
31日(火)					

