

## 😊 カウンセラー便り No.3 😊

令和4年9月22日  
スクールカウンセラー 中野智子

こんにちは！長い夏休みが終わり、二学期がスタートしました。今学期も、お昼休みはカウンセラー室を開放しています(事情によってできないこともあります)。友達と一緒にでも一人でもかまいませんので、気軽にリフレッシュをしにきてください。



### Q：断りたいけれど断ることができなかった経験はありますか？

友達の誘いを本心では「断りたいな。」と思っているのに、断りきれず引き受けてしまったという経験はありませんか？親しい友達であればあるほど“怒らせてしまうかも…”という気持ちから断れないことがあるかもしれませんね。

とは言え、学校や社会のルールに違反する、あるいは、他の誰かを傷つける(からかい、無視、暴言暴力等)ような“頼みごとや誘い”は、きっぱりと断ることが大切です。初めに曖昧に受け入れてしまったために、次第に友達の要求が良くない方向にエスカレートしていくことは多々あります。自分やまわりの人を守るためにも、きっぱりと断る勇気をもつことが大切です。

#### < 断るときのポイント >

①謝る + ②理由 + ③断りの言葉 + ④代わりの案

初めに、断ることに対して「ごめんね。」と伝えます(①)。次に、断る理由を簡潔にまとめて伝えたいので(②)、はっきりと“NO”と意思表示をします(③)。最後に“それは難しいけどこれなら…”という案があれば提案します(④)。

誰かを傷つける、あるいは大きくルールを逸脱するような誘いについては、断るだけではなく、その行動を止める勇気を持っておきたいですね。

#### ☆考えてみよう！

Aさんの言動に腹を立てているBさんから“あの子うざくない？明日から一緒に無視しようよ。”と言われたとき…どんな言葉で断りますか？

< 2学期来校日：水曜日 9：50～16：35 >

・9月7・21・28日      ・10月5・26日  
・11月2・9・30日      ・12月7・14日



## ～ ☆ ほっとひといき ☆

**Q** 目が覚めたときのあなたの寝相はどれに近いですか？次のA～Dのうちからひとつ選んでください。

**A:**あお向けで大の字

**B:**横向き

**C:**あお向け姿勢正しく

**D:**うつぶせ



☆このテストでは…“**あなたの能力を伸ばすもの**”がわかります！

**\* A**を選んだ人…**チャレンジ!**

あなたはエネルギーに満ちあふれたパワフルファイターです。心にいつも若さを保ち、何事にも好奇心を示すタイプでしょう。たとえ不可能だと言われたことでも、持ち前のチャレンジ精神で徹底的に取り組みます。自信過剰にならないよう注意していれば、ぐんと能力がのびていくでしょう。

**\* B**を選んだ人…**自信!**

あなたはとても強気になったかと思うと自信を失くし、自信を失くしたかと思えば今度はかなり意欲的になるという少し不安定な一面を持っているタイプ。でも、小さな成功体験を少しずつ積み重ねていくことで自信がつき、どんどん能力をのばしていくはず。

**\* C**を選んだ人…**仲間!**

あなたは、自分の能力の限界をよく知り、周囲の状況と照らし合わせて冷静に行動できるバランス感覚に優れた人です。的確な判断力を生かし、無理のない範囲で個性を発揮するでしょう。その柔軟な姿勢をいかし良い仲間恵まれれば、更に発展する能力を持っています。

**\* D**を選んだ人…**勇気!**

つい消極的になって自分の行動にブレーキをかけたりする。慎重すぎてチャンスを逃すこともあるようです。それは、難易度を第一に考えるタイプだから。まずは自分に与えられた役割を果たすことを心がけ、徐々に難易度の高いことに挑戦して乗り越える勇気を身につけて。

(出典：当たる！奇跡の心理テスト 成美堂出版)