

かわらばん



西東京市立柳沢中学校

第1学年便り

令和5年11月24日

No.31

「人間関係」を築く上で大切なこと



11月も来週で終わりを迎え、2学期もラストスパートに差し掛かってきました。期末考査も終わり、これからは弁論大会に向けた発表会、1月のスキー教室に向けた準備をしていきます。また、再来週には、三者面談を行い、2学期の学習や生活について、保護者の方と一緒に振り返りをします。残りわずかな2学期ですが、最後まで日常生活を大切に、終業式の日「良い2学期だったなあ」と実感できるように過ごしていきましょう。

さて、11月は「ふれあい月間」でもあります。「ふれあい月間」は各学期に1回ずつあり、いじめ防止に向けたアンケートや皆さんの心の状態を把握するアンケートも行っています。心の状態を把握するアンケートでは、勉強や進路に関する悩みを抱える人が多くを占めていますが、それ以外でも、人間関係のあり方に悩みを抱える人も一定数います。そこで、今回は「人間関係」をテーマに皆さんと一緒に考えてみたいと思います。

2学期も残りわずか、という話をしましたが、今のクラスで過ごす時間も、12月を迎えると残り4か月になります。気が付けば、8か月も今のクラスで過ごしているのですね。学校生活では、クラスの中で過ごす時間が多くを占めています。8か月も一緒に過ごしていると、お互いのことをだいたい理解できるようになってきたのではないのでしょうか。「十人十色」という言葉がありますが、皆さんにはそれぞれ個性を持っていて、性格や価値観も一人ひとり違っています。そのため、物事の捉え方も感じ方も一人ひとり異なることだってあるのです。言われてみれば当たり前のことかもしれませんが、普段の日常を振り返ってみて、そうしたことを意識しながら人と関わることはできていますか？「自分にとっては大丈夫！」「この人には〇〇しても大丈夫！」と思っている言動が、実は相手にとって嫌な思いをさせてしまった、ということは、人間関係のトラブルの中でよくある原因の一つです。周りが楽しそうだからといって、人のことをからかったり、物を取り上げて遊んだりして、一見相手は嫌そうな様子には見えなくても、心の中では傷ついてしまったり、怒ってしまったり、悲しませてしまったりすることがあるかもしれません。8か月も一緒に過ごしているわけですから、相手のことを理解した言動ができるスキルを身に付けてもらいたいと思います。そのために必要なことが「想像力」です。「自分がこのような行動をしたら、周りはどう思うだろう？」「自分がこのように発言したら、相手はどう思うだろう？」と想像する力が大切です。9月頃の『かわらばん』で、「精神年齢を上げる」ことを取り上げましたが、「自分だけ楽しければ良い」という欲求が前面に出ると、想像力を欠いてしまい、相手に嫌な思いをさせてしまうかもしれません。「精神年齢を上げる」と、「想像力」を高めることは、実は関連していることが多いのです。そして、それが「創造力」へとつながっていき、将来への礎いしづえになるのです。

最後に、「人間関係を築く鏡の法則」を紹介します。これは、「相手の態度や反応は、自分の態度や気持ちを映し出したものである」というシンプルな法則です。つまり、自分の使う言葉や態度が相手に影響を与えており、その結果が相手からそのまま自分に返ってくる、ということです。これは、野口嘉則さんのぐちよしのり（「家族関係」と「自己実現」の専門家）の著書『鏡の法則』という本で話題になったものです。ぜひ、残り4か月のクラスでの生活をより良いものにして、3月の修了式の日「このクラスで良かった！」と心から思えるように、過ごしていきましょう。

人間関係を築く鏡の法則



相手にしたことは、そのまま自分に返ってきます。

笑顔で接してほしいなら、まず相手に笑顔であいさつする。

優しくしてほしいなら、相手にも優しく接する。

いつも意地悪してくる人には、優しくなんてできませんが、

いつも優しくしてくる人には優しくしてあげたいと思う。

つまり、そういうことです。

人間関係は、意外とシンプルかも知れません。

■来週の予定（11/27（月）～12/1（金））

月 日	組	1	2	3	4	5	6	備 考
11/27 （月）	A	総合	英語	技術	理科1	国語2	数学	生徒会朝礼 放) スキー教室実行委員
	B		技術	英語	国語2	理科2	国語1	
	C		国語2	英語	技術	理科1	理科2	
11/28 （火）	A	社会	英語	家庭	数学	国語2	美術	
	B	英語	家庭	社会	国語2	体育	国語1	
	C	英語	国語1	美術	家庭	体育	社会	
11/29 （水）	A	体育	社会	数学	国語2	道徳		
	B	社会	美術	体育	数学			
	C	理科2	体育	国語2	数学			
11/30 （木）	A	理科2	音楽	数学	国語1	体育	英語	脊柱側彎検診（AM） → <u>ジャージ登校</u> ヤギカフェ
	B	数学	社会	音楽	理科1	英語	国語2	
	C	数学	国語2	美術	音楽	英語	社会	
12/1 （金）	A	美術	体育	理科2	英語	国語2		スキー教室保護者会 ◎カット
	B	数学	理科2	体育	社会	英語		
	C	数学	社会	体育	国語1	英語		

※予定の変更等は、朝・終学活等で連絡します。