



令和4年2月1日  
練馬区立石神井西中学校  
保健室

少しずつ日が長くなり、日ざしも明るく、やわらかくなってきました。  
木々の枝先には、小さな芽がつき始めています。目に見えないくらいのスピードで春は確実に近づいています。新しい季節に向けての準備を始めましょう。



友達って  
なんだろう？



今月の保健目標  
心の健康について  
考えよう

こんな悩みはありませんか？

### CASE1 友達ならいつも一緒にいても疲れない？！

ふだんはとても気が合うのに、いつも一緒にいると疲れたり、イライラすることがある。  
これって友達といえないのかな？



どんなに気の合う友達でも、100%自分と同じ気持ちや考えを持っているわけではありません。

ときどき意見が違ったり、話がかみ合わなかったりすることは、普通のことです。そんなときは、素直に自分の気持ちを伝えればいいのです。

自分と相手の違いを受け入れてこそ  
友達だと思います。



### CASE2 いやなことでも、友達の頼みは断ったらダメ？！

断ったら友達がいなくなりそうで、つい引き受けてしまうけど、本当はそんな自分がとてもイヤ…。



「〇〇だからできない」「△△だからダメ」というようにきちんと理由を説明し、忘れずに「ごめんね」と言ってみると、相手は案外あっさりわかってくれるはずです。

自分が嫌だと思うことまで引き受けてしまうのは、つらいことだし、頼んだ友達にも失礼ではないでしょうか。

引き受けたくないことを頼まれたときに、断ることは悪いことではありません。

嫌なことを断れない自分を嫌いにならないように。  
自分も友達も同じように大切にしてください。



### CASE 3 友達なら、他の友達の悪口にも付き合わないダメ？！

友達が、別の友達の悪口を言い始めた。話を合わせるのは嫌だけど、仲間外れになるのもイヤ。どう返事すればいい？



自分が思ってもいないことは、言いたくないですよね。でも話を合わせないと、仲間外れになるのでは…という不安もよくわかります。

もし、話し上手な人なら・・・**まったく関係のない話題を持ち出してみては？**

悪口というのは、勢いがつくと止まらなくなるもの。話題を変えることで話の流れも変わるかもしれません

もし、聞き上手な人なら・・・**ひたすら聞き役に徹してみては？**

悪口をきくというのには、大変なストレスになりますが、思ってもいないことを言うよりは、少しは楽かもしれません。

### CASE 4 友達なら、何でも話さないダメ？！

A子は好きな人のこと、勉強のこと、家のこと、何でも話してくれる。でも私が同じような話をしないと不機嫌になる。私には話したくないこともあるのに…。

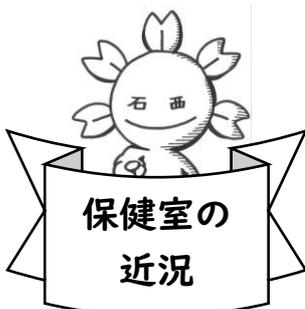


A子さんは、あなたのことを「何でも話せる友達」として信頼していると思います。それは素晴らしいことです。そしてあなたにも同じことを求めているのだと思います。

でも、親しい人だからといっても話したくないことがあるでしょう。そのことを伝えてみてはどうでしょうか。

この1年間 あなたができていたことは？

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 「ありがとう」をちゃんと言えた  | <input type="checkbox"/> 困っている友だちに声をかけられた   |
| <input type="checkbox"/> 「ごめんね」をちゃんと言えた   | <input type="checkbox"/> 人を傷つける言葉は使わなかった    |
| <input type="checkbox"/> 相手の気持ちになって考えられた  | <input type="checkbox"/> 自分の考えをきちんと言えた      |
| <input type="checkbox"/> 友だちを思いやることができた   | <input type="checkbox"/> 友だちの意見にも耳を傾けられた    |
| <input type="checkbox"/> 友だちのいいところを見つけられた | <input type="checkbox"/> いいことは、恥ずかしくがらずにできた |



**幸 せ 貯 金 箱 始めました。**

みなさんの感じた多くの「人にしてもらってうれしかったこと」「ありがとうの気持ちが出てきたこと」「心が温かくなったこと」を共有できたら…と思い、幸せ貯金箱を始めました。学校生活の中で、人のやさしさに触れる場面があるとあります。ぜひどんな幸せを感じたかを教えてください。

貯まったら、ぜひ保健だよりでも紹介したいと思っています。

