



春休みを迎えて

ご家庭のみなさまへ

平成30年3月

浦安市青少年センター
浦安市猫実1-1-1
浦安市役所 7F
TEL712-6799

さあ4月から新学期！ 心あらたにスタートしましょう！

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。卒業式を間近にひかえ、期待と不安が入り混じった、なんとも言い難い時期ではないでしょうか。小学生の皆さんは進級・中学生に、そして中学生の皆さんは進級・進学、あるいは、就職などの新しい道を決められたことと思います。

4月から新しい環境（クラス替え・班替え・進学・就職等）で生活を送る人が多いと思いますので、「学校や職場を楽しくするには・・・!?」を作成しました。参考にしていただけたいと思います。

○学校や職場を楽しくするには・・・



1. 「笑顔」が大切！

無表情は危険！ そんなつもりはなくても、無表情でいたりつまらなそうな表情をしていると、相手から「どうして不機嫌な顔をしているの？」と誤解され、周囲に悪い印象を与えてしまう恐れがあります。やはり、「笑顔」でいることが大切です。

意識的に「笑顔」を作ることも大切ですが、基本は、**心身共に健康**でなければ、「笑顔」も作ることができません。ですから、**バランスの摂れた食事・十分な睡眠・適度な運動**は、やはり必要不可欠です。**規則正しい生活**こそが「笑顔の源」になるのです。

2. 「自分から」をモットーに！

「誰か話しかけてこないかなあ？」「なんで私ばかり気を遣わなきゃいけないの？」「話しかけたら、面倒くさがられるかなあ？」等、**ネガティブな人はいませんか。**
[マイナス思考]や[変なプライド]は、人間関係を築くには禁物です。
自分から、積極的に話しかけて、笑顔で会話を楽しむ努力をしてみましょう。



3. 「相手を知る」

会話といっても、自分の話を聞いてほしい人が多いと思いますが、相手が話したいことを引き出すように会話を運ぶと、会話が膨らむものです。そうするには、相手の情報を得ることが大切です。4月になると新しいクラスで、自己紹介をしたり、自己紹介カードを作成したりと、相手の特徴や興味を知る絶好のチャンスです。相手を少し知った上で会話をすると、会話が弾みやすいはず。積極的に相手を知ろうとする努力をしてみましょう。



みなさんどうですか？ 4月から新たな場所や環境で生活することになると思いますが、何かヒントになりましたか？

でも、自分から行動を起こさないと何も変わらないものです。

ほんのちょっとした勇気をもって会話をし、友人を増やして、楽しく充実した生活を送りましょう！

新しい出会いを大切に、相手の話をしっかり聞きましょう。

新しい環境の中、いろいろな人から、様々な話を聞く機会が多くなります。人の発言や話を聞くときに、何よりも大切なことは、「ぼんやり聞いていない」ということです。本気で聞く、心を集中して聞く、ということが大切です。



その意味では、「聞く」ことは必ずしも、「受け身」ではありません。「聞く」ということは、自分の頭の中で、相手の発言に対して、その内容の当否、論拠の確かさ、客観性の有無、思いの深浅などを、常に評価し続ける、ということです。それは、言うまでもなく、能動的で、積極的な行為です。

先入観を捨て、概念を去り、素直な心で、まずは相手の発言に耳を傾けるということは、聞き方の大原則であり、大前提です。しかし、それは、無批判に何でも受け入れるという、相手任せの没主体的な聞き方をするというものではありません。よいところをよしとして受け入れ、疑問は疑問として問いただし、誤りは非として指摘していくことが、望ましい聞き方です。

お子さんたちにも、そのような聞き方の態度、技術を身につけてあげることが大切だと思います。



- なぜか？
- ほんとか？
- 正しいか？



この3つのこと、

- ①いつも頭の中において人の話を聞く。
 - ②分からないことは、尋ねる。
 - ③はてなと思うことは確かめ、誤りだと思うことは指摘する。
- を常に意識するようにしましょう。

ぼんやりと、傍観的に、どっちでもいいやという態度で、人の話を聞くのはいけません。



それは、第一に話し手に対して失礼です。真剣に聞くことが話し手への礼儀であり、作法です。第二に、それは自分にとって大きな損失です。価値ある情報を逃すことになり、せっかく自分の思考力や判断力を高められるチャンスを、みすみす捨ててしまうことになります。こんなもったいないことはありません。



お子さんたちに、このような言葉を語りかけてはいかがですか？

しかも、それは、折に触れ、時を選んで、繰り返し、繰り返し話すことが大切です。

参考文献 「授業で鍛える」

青少年相談

友達のことや学校のことなどで悩んでいる小中高校生から青年期のみなさん、そして小中高校生や青年期のお子さんのことで困っているお父さんお母さんはいらっしゃいませんか。青少年センターでは、子どもたちが不安や葛藤を乗り越え一歩大人に近づくためのお手伝いができたらと思っています。どうぞお気軽にご相談ください。

電話相談・来所相談（予約制）月曜日～金曜日の10：00～12：00・13：00～16：00

浦安市青少年センター 相談専用電話



さあこい いいこに
351-1152

