



相談室だより

山形市立高橋中学校
R4. 8. 26 (No. 5)
文責：加藤

★ 9月予定表 ★

日	月	火	水	木	金	土
				1 坂本 SC 9:30~16:30 ※9/2から変更になりました	2	3 運動会
4	5 振替休業日	6	7	8	9 坂本 SC 9:30~16:30	10
11	12 坂本 SC 9:30~16:30	13	14	15	16	17
18	19 敬老の日	20	21	22 加藤 高瀬小訪問	23 秋分の日 市中新人大会	24 市中新人大会
25	26 振替休業日	27 振替休業日	28 加藤 楯山小訪問	29 松崎 SC 12:00~18:00	30	

※市教育相談員（加藤）は高橋中に常勤しております。（8：45～15：30）

相談について

〈予約相談〉

相談を希望する人は、担任や学年の先生、部活の先生等に連絡しましょう。

＊話しやすい先生で大丈夫です。

そのあと、教育相談担当（齋藤先生）から相談日時を希望者に伝えます。

〈自由相談〉

2階の教育相談室を訪ねてみましょう。（時間は基本的に休み時間です）

＊保護者の方も相談できます。

- ・お電話（686-6029）、または担任や学年や部活の先生など学校の職員にお伝えください。
- ・教育相談担当が日時を調整しご連絡いたします。

＊学区内の小学校を定期訪問しています。

- ・9月の訪問日は、楯山小28日（水）、高瀬小22日（木）です。

＊学区内の小学生や保護者の方も相談できます。

教育相談担当（齋藤）・市教育相談員（加藤）までお気軽にお申し込みください。



今月のお悩み

失敗が怖い



自分に自信がないので、授業などで発表する役割を与えられたりすると、うまくできないかもしれないと心配。失敗したらみんなにダメな奴だと思われるのではないかと不安になる。

★人前で何かをするのは、どんな人でも緊張するもの

人前で何かをする時、うまくいくこともあれば失敗することもあり、成功すると決まっているわけではありませんから、不安になりますよね。

「失敗したらみんなにダメなやつだと思われる」と思い込んでいるとき、そこにある構図は「自分 VS 採点者であるみんな」という対立した関係に見えてしまいましたが、どんな場合であっても、そこにいるのは自分と同じ人間なのです。

もし、そこでうまくできなかったからといってひどくバカにしたり離れていったりするような人がいたとしたら、その人自身がよほど困った事情を抱えているのでしょう。

(「この人が嫌なことを言うようになったのは、何か事情があるんだろうな」と考える！)

相手が先生であっても同じです。人前で何かをする時に緊張することくらい、先生もわかっています。

★もしも失敗しても、

対人関係のスキルを磨ききっかけだと考えよう！



もしも失敗してしまったとしても、「緊張して失敗しちゃいました」と言えば、場の雰囲気も緩むでしょう。ほとんどの人が、「ああ、人前で緊張するのは誰でも同じなんだな」と思って、温かく励ましてくれると思います。

「どうしよう、失敗しちゃった…」と悩むよりも、「すみません、緊張して失敗してしまったので、もう一度やり直してもいいですか？」と聞いてみたりすれば、「自分を客観視して冷静でいられる」「危機に強い」「柔軟性がある」などと、逆に評価が高くなるかもしれません。仮にその時の評価が悪くなってしまうとしても、コミュニケーション能力が高いと見てもらえるかもしれないので、自信を失う必要はありません。

このように、対人関係のスキルを磨ききっかけになるかもしれないと考えれば、ある程度安心することができ、不安も軽減されるでしょう。