



並木中等story

令和3年2月10日号

辛い時は話をしたくなる！

皆さんは辛い思いをした時に、どのようにしていますか？人によって解決方法は異なると思いますが、そのような時に誰かに話をする人はかなり多いようです。私もそのうちの一人です。教育相談で学んだことですが、**人は思い等を口に出すことによって、緊張状態を緩和できる**そうです。成人がお酒を飲みながら愚痴をこぼし、ストレスを発散するのはこの例です。皆さんは未成年ですのでお酒は厳禁ですが、辛い思いを誰かに話

をするのは有効です。信頼できる誰かに話をしてください。

反対に、**友達が辛いように感じる時は話を聴いてあげてください**。人間はgive and takeです。話したり、話を聴いてもらったりできると良いと思います。ただし、話が重荷になる時はカウンセリングを勧めてあげてください。悩みは軽くして、並木中等の生活を送ってください。



祝 《令和2年度県高等学校交通安全標語コンクール》 最優秀賞受賞

県主催の令和2年度高等学校交通安全対策事業に係る交通安全標語コンクールにおいて本校4年の塩屋さんの標語“渡るとき 小さな会釈の 心遣い”が最優秀賞を受賞しました。おめでとうございます。