



並木中等story

令和4年5月31日号

感情のイライラをどうしますか？

私は“自分一人でいられる。誰もいなくてもいい”と強がった事がありました。友達とけんかをして、ふてくされていた時です。本当はそのような事をできないことを頭では分かっています。しかし、その時は感情面でどうしても納得できず、イライラが続いていたのです。このような時は、まず、自分の感情を落ち着かせるしかありません。感情的になっている時は誤解を受ける行動をしやすいためです。音楽を聴いてもいいです。思い切り走ってもいいでしょう。読書をしてもいいです。自らの心を落ち着かせましょう。そして、自分の心に“何が正しいの？”と聴いてみることです。分からなければ、信頼できる人に相談することです。もし、自らが間違っていると気づいたら、謝ることです。人は失敗します。失敗したら謝ることです。謝るには勇気がいると思います。しかし、きちんと謝ることができる人は立派な人だと私は思っています。人生は思い通りに行かないこと、人に欠点を指摘されることが多々あります。その時、どのような対応を取るかが人との関係の上で大切だと思っています。



《学校説明会を8月6日に開催！》

小学生及びその保護者対象の学校説明会を8月6日（土）にノバホールで開催します。10時30分からと13時からの2回同じ内容で実施します。申込はWebで行います。受付開始日時は、後日お知らせいたします。