

さわやかな挨拶^{あいさつ}で心をつなごう！

早いもので、4月も半分が終わりました。思い起こせば今年の今頃は臨時休業中で、不安な気持ちで自粛生活を送っていました。今年は「日常」のありがたさを感じながら、今この瞬間を大切に過ごしたいですね。

さて、新しい仲間との生活はどうでしょうか。廊下ですれ違ふと、キラキラと輝く瞳を向けて元気に挨拶する人が増え、今年の北中生の挨拶はひと味違ふぞ、とうれしくなります。

「挨拶」と漢字で書くと、ちょっと堅苦しい感じがしますが、「挨」は「近づく」、「拶」は「迫る」という意味です。もともとは禅宗の修行法である禅問答から来た言葉で、「自分の心を開いて近付き、人の心に迫る」という意味があるそうです。

皆さんの挨拶にさらに磨きをかけるために、「挨拶の4箇条」を紹介します。挨拶で北中生と皆さんに関わる全ての人の心がつながり、すばらしい1年となるよう願っています。



♡♡♡♡挨拶の4箇条♡♡♡♡

★㊦ 明るく、温かく

明るく、温かい挨拶は周りの人に安心感を与え、それが人間関係をスムーズにします。声のトーンや表情にも気を付けましょう。

★㊧ いつでも、誰にでも

仲のよい人だけでなく、クラスメートや廊下ですれ違ふ先生、来校されたお客さん等、いつでも、誰にでも気持ちのよい挨拶をしましょう。挨拶をされて嫌な気持ちはしません。

★㊨ 先に、進んで

挨拶をされた人は、挨拶をしてくれた人に「好意を示そう」という意識が働きます。これは「好意の返報性（自分が好意を示すと相手からも好意が返ってくる）」という法則です。

★㊩ 続ける、次の言葉を添える

これには二つの意味があります。「続ける」は「挨拶を習慣化する」、もう一つは「挨拶に続けて一言添える」です。「おはよう、今日は暖かいね。」「こんにちは。その〇〇、おしゃれですね。」等、一言添えるとそこから会話が生まれます。



☺☹️☹️ マスクだと表情が伝わりづらい?? ☺☹️☹️

人間の表情は「眉」「目尻」「口角」で決まります。マスクをしていると口元が隠れるため口角の上がり下がりはありませんが、「眉」と「目尻」の2箇所はバッチリ見えます。ですから目元で表情は十分に伝わります。マスクを着けたまま、鏡の前で「笑顔」「怒った顔」「びっくりした顔」「悲しい顔」をしてください。目を見開く、眉根を寄せるなどで違いが分かりますね。家族や友達にクイズで当ててもらうのもよいですね。区別が付きにくい人は、眉を動かし表情筋のトレーニングをしましょう。挨拶の「あ」に、「明るい、温かいまなざし」も加えてください。

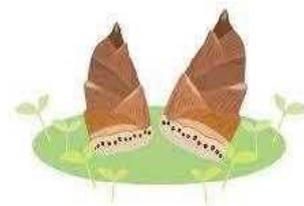


相談室のスタッフを紹介します！



相談室は教室棟1階、保健室の隣にあります。皆さんの様々な悩みに対応できるよう、多くの専門家に協力をいただいています。学校生活のこと、家族のこと、心や体の悩み等、どんな相談でもかまいません。秘密は守ります。どの先生に相談してよいか分からない場合は担任の先生、もしくは沢田に声を掛けてください。内容に応じて専門の先生を紹介します。

また、保護者の方の相談も受け付けています。面談の予約は沢田までご連絡ください。(各スタッフの勤務予定は現在調整中のため、詳細は次号でお知らせします。お急ぎの場合は下記にお問い合わせください。)



★スクールカウンセラー
はは ひろみ
幅 洋美先生



対面式での相談に乗ります。必要に応じて外部の専門機関と連携します。

★いじめ対策カウンセラー
みつだ ひろこ
密田 博子先生



幅先生と同じ心理の専門家。特にいじめの防止と対応に尽力します。

★スクールソーシャルワーカー
たけだ かなこ
竹田 佳奈子先生



子供とその家族を取り巻く様々な問題に、福祉の観点から解決を図ります。

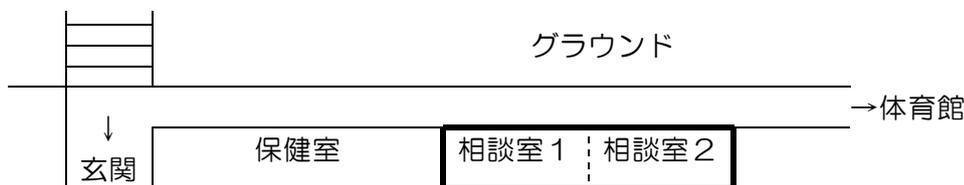
★カウンセリング指導員 **沢田 恭子**
さわだ きょうこ

教育相談を担当する教員です。お子様が学校生活を送る中で抱える様々な悩みや課題を解決できるように、学級担任を中心とするチームで支援するためのコーディネーター役です。

お子様の様子で何か気がかりなことがありましたら、どうぞお気軽にご相談ください。



相談室は教室棟1階にあります。



相談室を利用する場合は、担任の先生又は学年の先生に断ってから来室しましょう。

●保護者の方の面談予約は

富山市立北部中学校 Tel 438-5161

相談担当(沢田)までお願いします。

(受付時間: 8:15~16:45)

