

教育相談だより

他者との良好な人間関係づくりを！

— 苦手な人と どうやったら 上手く付き合えるのかな —
自分や自分の周りの人との関係を良好にしていくためには？

重要なポイント：自分も相手もOKな自己表現(アサーティブな自己表現)

「クラスの中にいやな人がいる。」
「気の合わない人とどう付き合ったらいい？」
「いやになるとつい表情や態度に出してしまう。相手のこともいやだが、そうしてしまう自分は、もっといやでたまらない。」



対処法

自分に合う人と合わない人がいることを受け入れる

自分も相手も尊重できる付き合い方をしていく

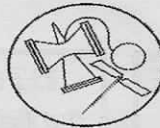
社会的な場面と個人的な場面

〈社会的な場面〉=〈フォーマルな場面〉

- ・授業・班活動・朝会や集会
- ・係活動(清掃、日直、生活係など)
- ・委員会活動・部活動
- ・行事(体育祭や合唱祭、卒業式や入学式、修学旅行や遠足など)などのやることが決まっている時間

〈個人的な場面〉=〈プライベートな場面〉

- ・休み時間
- ・放課後
- などの自由時間



時と場合・自分の心の
あいようによって、相手
との距離(境界線)を
自由に変えてみよう!

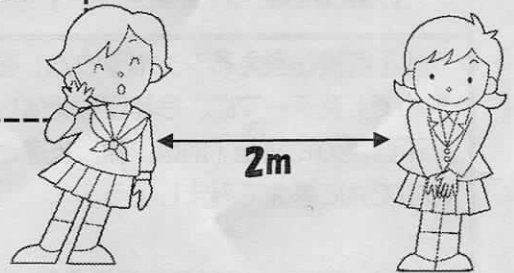
〈苦手な人との場面では・・・〉

A 相手の2m以内に入らないようにする。

B 個人的な話をしない。

- 【個人空間】
- ①密接距離 = 家族・恋人のようなごく親しい人との場合
 - ②個人距離 = 親しい友人との会話などのとき 0.45m~1m
 - ③社会的距離 = 相手の上半身がよく見える、身体全体が視野に入る距離
個人的でない話題・形式的礼儀的な会話 1.2m~2.1m
 - ④公衆距離 = 講義、演説などのとき 3.7m~7.6m

C あいさつをしよう。係や班活動の責任や約束を果たそう。感情的なことばを言ったり、表情や態度に出したりしないようにしよう。



2m

社会的な役割をきちんと果たしながら、個人的な付き合いでは、距離を置くなど、その場その場によって付き合い方を変えていいのです。『苦手』『苦しい』と思った時、上手に切り抜ける力は、あなたの中にある。

困った時は、一人で悩まず、早めに気軽に相談を

子供のしつけのこと

学校生活に関すること

友達のこと

不登校やいじめのこと

子供の性格や行動のこと

など

春日部市では心配事や悩みに応えるために、幼児・児童・生徒及びその保護者等を対象に次の三つの施設で教育相談を行っています。どうぞお気軽にご相談ください。

教育相談センター

[春日部市教育センター2階]

電話 048-763-2220
0120-88-4266*
こども電話 0120-24-8466*
火~金 9:00~19:00
土・日 9:00~17:00

適応指導教室 そよかせ

教育相談センター大沼分館

[大沼中学校内]

電話(問い合わせのみ)
048-737-1091
月~金 9:00~16:00

適応指導教室 すくすく

教育相談センター庄和分館

[庄和南公民館内]

電話 048-745-1700
月~金 9:00~16:00
第2・4土 9:30~11:30

*0120 発信はフリーアクセスです。携帯電話からはご利用できません。



参加して 共に考えてみませんか？

不登校を考えるシンポジウム

「不登校を考えるシンポジウム」を「つながりを求めて」をテーマに、今年度も開催します。

不登校の問題を「地域、親、友達とのつながり」の中で共に考えてみましょう。

- 1 日時 令和2年2月8日(土)
午後1時~4時30分
- 2 会場 春日部市教育センター2階
視聴覚ホール
- 3 内容
 - ・パネルディスカッション
 - ・講演
埼玉大学教育学部
教授 馬場久志先生
- 4 申し込み等
事前申し込み不要



ステップ子育てサロン

お子さんが登校しぶりや不登校でお悩みの小・中学生の保護者の皆さんにお集まりいただき、お互いの情報交換を通して子供への支援について考えます。家族が元気を取り戻すため、参加してみませんか？

- 1 日時 令和元年11月8日(金)
午後2時~4時
- 2 会場 春日部市教育センター2階 検査室
- 3 内容 子供への支援の仕方について
- 4 助言者 心理士 教育相談担当指導主事
教育相談センター相談員
- 5 申し込み先 春日部市教育相談センター
TEL 0120-88-4266
048-763-2220
- 6 申し込み期限
令和元年11月1日(金)まで