

Take your time
自分の時間を生きて
人と自分を大事にし
一歩ずつ前へ進む

帯山中 progress

おびぶろ

不定期発行

文責
熊本市立帯山中学校
教頭 田中慎一郎
tanaka.shinichiro@
city.kumamoto.lg.jp

受け止めと受け入れの違い

そうなんだあ～ or そうだよねえ～



人付き合いってなかなか面倒なものです。自分以外の人間の考えや言動に疑問を持つということが多々あることです。これは親子であっても同様で、理解できない相手の行動に、イライラしてしまうことは、誰しも経験があるでしょう。

なぜ、そのような不快感情を抱いてしまうのか？それは、どこかで自分の考えが正しくて、それ以外の考えは間違っていると思いたくなる心理的な側面が働くからです。社会心理学では、自分と同じ考えを持つ集団を内集団と、それ以外を外集団と呼びます。

インターネット世界では、内集団が作られやすく、エコーチェンバーという、自分と同じ意見の人が集まり、考えが凝り固まっていくという現象が起こりやすくなります。

そうすると、さらに自分と違った意見や言動に対して、不快感情を抱くようになってしまいます。帯中生に取ったアンケートでも、ネットの利用時間が長い人ほど、心のモヤモヤやイライラが大きいという結果が出ました。

では、このストレスをどう回避すればよいのでしょうか？ネットの利用時間を長すぎないようにするのは大切なことではありますが、それよりも効果的なのは、自らの感じ方をコントロールするという方法です。「目の前にいる人は自分ではない。」この当たり前のことを、人は忘れがちです。人間が違えば、感じ方や考え方も異なります。つまり、正解は一つではなく、それぞれが、すべて正しいのです。

そうは言っても、目の前の人の考えや言動を受

け入れられないということが起こります。それでいいのです。「受け入れる」のではなく、入れずに自分の目の前で止めておく、でも相手に突き返さない。このような方法を「受け止める」と表現

します。自分は違うと思っているのに「そうだよねえ～」と無理に共感するのがつらいときは、「そうなんだあ～」を使ってみましょう。

友達や親子の関係でも応用できます。「受け入れる」のではなく「受け止める」。よりよい人間関係をつくるヒントになれば嬉しいです。

生徒に聞いてみませんか？



「帯中カタリバ」に新コーナーを設けました。それは、保護者の方からの相談に生徒が乗るというものです。ゲームをやめてほしいけど、声をかけると喧嘩になる。どうい言葉がけをすれば、自分の生活を振り返ってくれるだろう… など、我が子には直接聞けないことを同じ帯中の子供に聞いてみようといった取組になります。中学生に聞いてみたいことなども

登録することが出来ます。今までの子供同士に加え、帯中カタリバが大人と子供が本音で語り合える場になればと思います。子供たちには、相談に乗ることをとおして、自分の存在に価値を感じてもらいたいと考えています。保護者の皆様のご相談お待ちしております。

相談の登録は
こちらから→
どうぞ



ぼちぼちいこう

little by little



基本自転車通勤なので、雨が嫌いな田中です。どこかしこに物を置く癖がある私なので、傘は必ず無くします(笑)。ただ困るのが、雨が降るたび購入するので、いろんなところに、私の目印を付けた傘が増えるのです。▼しかし、これはこれで便利で、どこに行っても私の傘があることとなります。また、周囲の人からも古い落しもの傘があれば「どうせあいつは無くすから、田中用に！」となって、さらに自動的に傘が増えていきます^^▼つい先日、突然雨が降りました。しかし出先で、あっそういえばここにも傘があった！と探すをやっぱりありました！いやぁ便利です！！ちょうど通町筋で雨が降ってきたので、人混みの中で傘を差します。▼すると、ぼろっと何かが落ちてくるではありませんか(°Д°) なんと落ちてきたのは、つまようじ… 近くを歩いていた知らない人が、私を二度見します(T_T) 恥ずかしいから、そのままにしておきたいのですが、ゴミを放置するわけにもいかず、つまようじを拾います。つまようじって、手ぶらで持つと変な感じです(>_<) 右手に傘、左手につまようじを持ちしばらく歩きました… 恥ずかしさもさることながら、なぜ傘の中からそんなものが出てきたかも気になって仕方ありません。いろんな想像を掻き立てますが、どんなシチュエーションで入るのか意味不明。▼こんな私には、この手のプチイベントがたくさん発生します。周りは迷惑かもしれませんが、自分としてはなかなか楽しい人生です(笑)