



笹中だより

学校教育目標

自立 自ら学び
共生 互いを支えあい
創造 未来を創る笹中生

横浜市立笹下中学校 TEL 045-841-1333 令和4年7月20日(水) 8月号

笹中HP <http://www.edu.city.yokohama.jp/sch/jhs/sasage/>



「悪気がなくとも、人を傷つけてしまったときにできること」

校長 山岸 隆夫

生活している中で、人と対立し、ぶつかり合うことが起こります。家族や友達など身近な人との関係で皆さんも経験があると思います。

悪気はなかったけど人に嫌な思いをさせてしまったり、余計な一言やとっさの嘘で相手を傷つけてしまったり、つい感情的になってひどい言葉を放ってしまったこと、誰しも一度は経験があると思います。人を傷つけずに生きていきたいけど、どんなに配慮しても、いろいろなことが起こります。何度も繰り返さないために「自分の心がどんな状態なのか」を見つめ、その上でできることを考えることが大切ではないかと思います。

Step1 自分を見つめなおす

ムカッ、イラッの感情がわいてくる後ろには、「自分が困っている状態」が隠れています。たとえば試験が近づいている時に「いつまで携帯をやっているの、勉強しなさい」と家の人に声をかけられたとします。「今やろうと思っていたのに、うるさいな」と言い放ってしまいました。自分で試験勉強しなければと焦っている時に、そこを指摘されて感情的に言葉を返してしまいました。冷静に考えれば、家の方は心配して声をかけていることがわかると思います。自分自身がうまくいかないために感情的になっている、と客観的に自分自身を見つめてみましょう。そうすることで、自分でクールダウンに向かうことができます。その上で同じことを繰り返さないために、次のステップを考えることが有効であると思います。



Step2 関係を修復する仲直りの仕方

「謝る」ことは、相手を大切に思っている証拠。

こちらが悪いと思ったら、相手に会って謝るのが仲直りの一番の近道です。「謝る」という行為には、相手を大切に思う気持ちが表れます。「あの時は本当にごめんね」と心から言えば、きっと相手につたわるはず。謝る時は、相手の気持ちを汲み取ることを優先して、相手の立場に立って想像してみると、今まで自分目線で気づかなかったことが見えてきます。「言葉が足りなかったね。ひと言余計だったよね。言い方がきつかったね。」と言葉に出して伝えてみましょう。「冗談のつもりだった」「あなたがあんなことを言うから」と相手を非難するような謝り方では伝わりません。苦しい言い訳をするより、事実を受け止め、申し訳ない気持ちをストレートに話した方が、気持ちが伝わります。