

新しいクラスでの
“ちょうどいい距離”のつくり方

令和8年 4月号

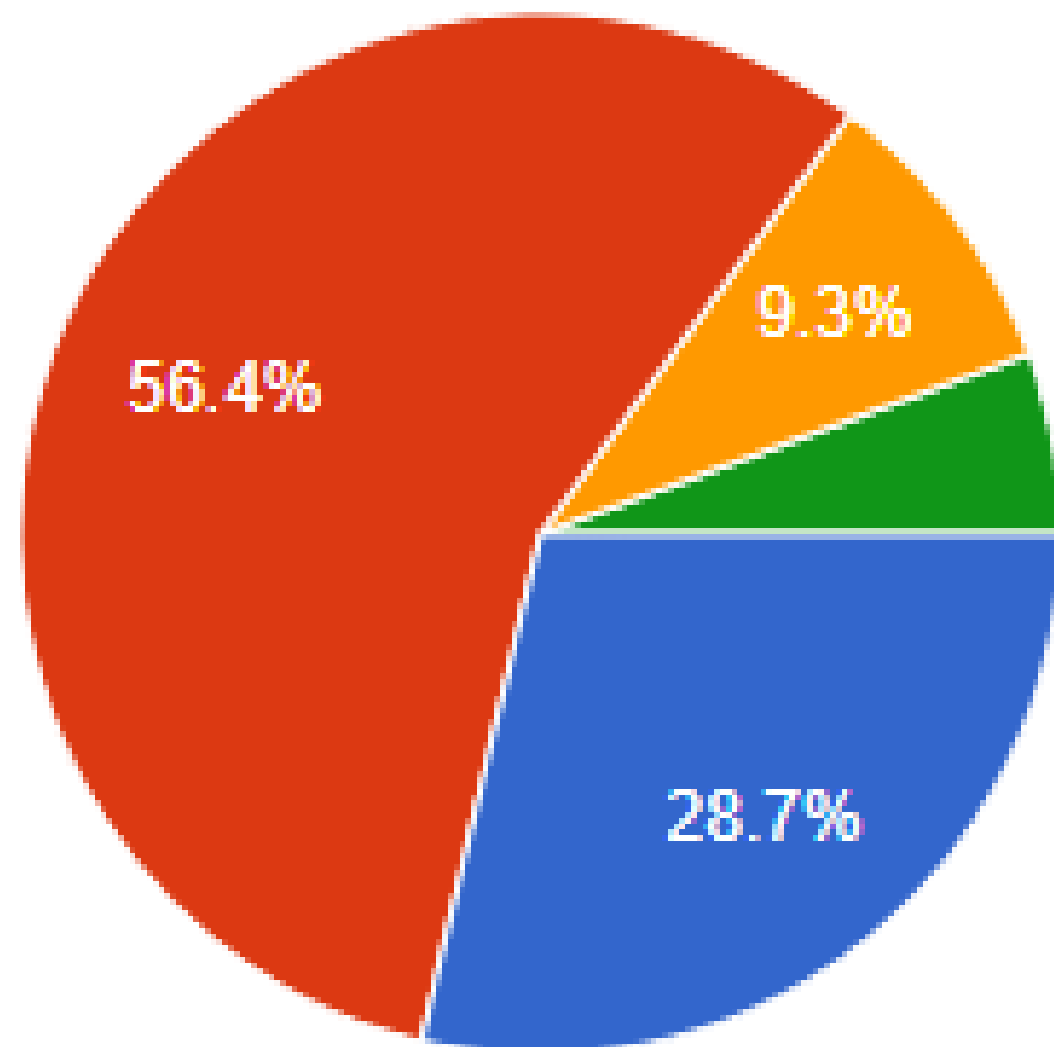
長久手市立北中学校
保健だより

北中生 アンケート結果 (4/16実施)

新年度始め。

今の気持ちに一番近いものは？

新年度、**70%近く**
の人が、何かしらの
不安を抱えているこ
とが分かりました。



- 楽しみが大きい
- 楽しみも不安もある
- 不安の方が大きい
- 特に何も感じていない

4月は、新しいクラス、新しい先生、 新しい友だちなど変化が多い時期

」

4月は、ワクワクする気持ちと同じくらい、不安や緊張を感じるのは、自然なことです。
実は、ほとんどの人が同じようにドキドキしています。

人間関係は、がんばりすぎず“できることから少しずつ”始める方が、うまくいくことがあります。



」

自分と相手の“課題”を分けて考えると、 気持ちが楽になる

学校生活では、勉強、友達づき合い、部活動など、いろいろな場面で悩むことがあります。

そんなときに役立つのが、アドラー心理学の「**課題の分離**」という考え方です。

● 自分の課題

★自分で決められること
コントロールできること

例：

- 勉強するかどうか
- 宿題を出すかどうか
- 友達にどう接するか
- 自分の気持ちをどう整えるか

● 相手の課題

★自分では決められないこと
コントロールできないこと

例：

- 友達があなたをどう思うか
- 先生がどう成績をつけるか
- 相手が宿題をやるかどうか
- 相手がどんな態度をとるか

友達作りにも役立つ アドラー心理学『課題の分離』

● 自分の課題

- ★自分で決められること
コントロールできること

あいさつする

笑顔で話す

相手の話を聞く など

● 相手の課題

- ★自分では決められないこと
コントロールできないこと

仲良くなれるかどうか

自分ができる行動に集中することで、自然と良い関係が生まれやすくなります。また、相手の反応に振り回されすぎないことで、心が軽くなります。

今月のことば

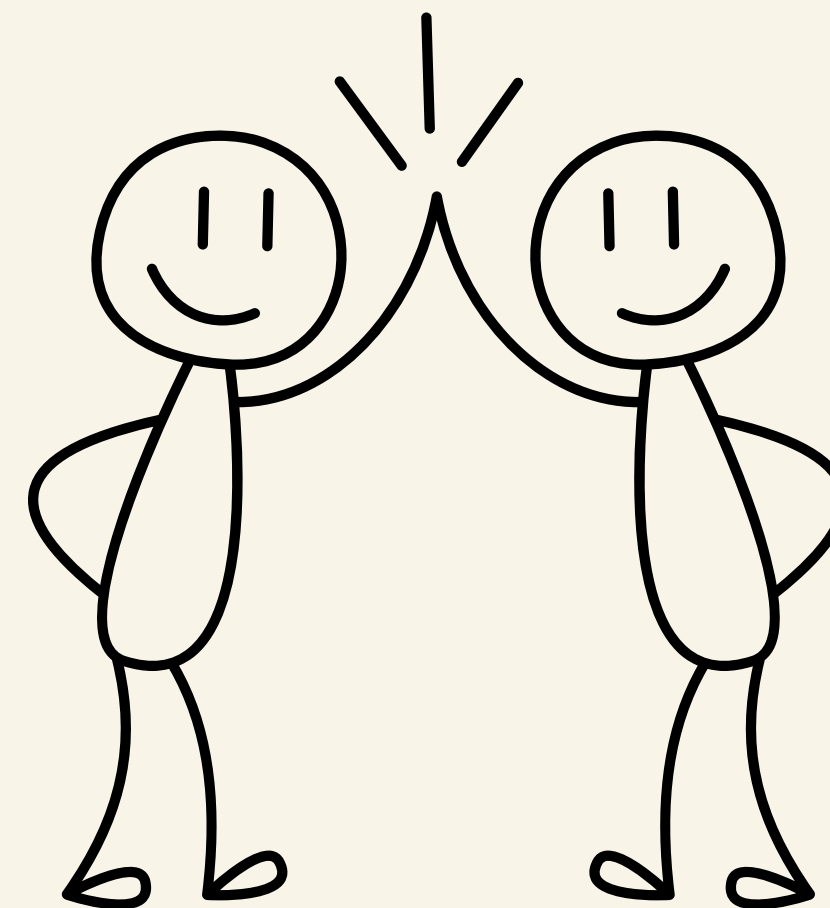
新しい環境に慣れるには時間が
かかります。焦らず、少しずつ

“自分のペース”で大丈夫！

やってみよう!

新しい環境では、相手のことがよく分からないため、不安が生まれやすくなります。

今日は、「話す」「聞く」の練習をして、安心できる関係づくりのコツを体験してみよう!



ペアワーク ※話の内容は深くなくてOK!

Aさん:「最近うれしかったこと」を、30秒程度で話す

Bさん:「うなづく」「相手の言葉を繰り返す」「否定しない」だけを意識して聞く

◇30秒後、役割を交代して行う