

ひだまり

令和7年3月号
福井市順化小学校
教育相談担当

卒業式・修了式が終わると、春休みが始まりますね。ゴールデンウィークや夏休みなどの長い休みとは違って、春休みは学年が1つ上がる前の準備期間です。6年生の皆さんは間もなく中学生ですね。新たな環境を楽しみにしている人や不安に感じている人もいます。在校生のみなさんの中にも、新しい学年になることへの不安を抱いている人もいます。春休みの間、学校のあるときとは生活リズムが変わる人が多いと思いますが、春休み最後の一週間を使って起きる時間や寝る時間、学習の見直しなどをすると学校のリズムに戻りやすくなります。心の準備をする方法としても活用してみてくださいね。



「自己開示」とは…？

みなさんは、自己開示という言葉聞いたことがありますか？自己開示とは、『自分のことをありのままに伝えること』『他の人に知ってもらうこと』です。これは友達とうまく付き合うために必要な方法です。例えば、自分の好きなことや好きな食べ物などを話すのも自己開示の一部です。これをする事で、お互いのことをもっと理解しやすくなる可能性があります。特に6年生のみなさんは、中学校で新しい出会いがたくさんありますね。今回は自己開示の大切さについてお話しします。



☆自己開示のために大切なことは？

自己開示をするためには少しの勇気が必要です。そして3つのポイントを意識してみましよう。

- ① 自分を知ること：自分の好きなものや嫌いなことを考えてみましょう。何をその人と話したいのか考えることが大切です。
- ② 相手を知りたいと思う気持ちをもつ：相手のことに興味を持ち、質問することで、自然に会話が広がります。
- ③ 環境を考える：話しかけやすいタイミングや場所を選んで話すことで、自分がリラックスして自己開示ができます

☆自己開示するとこんなに良いことがあります

- ① 相手の緊張を解くことができる
- ② 友達が増える：相手も自己開示してくれると、共通点を見つけるきっかけになり、同じ趣味や興味を持つ友達ができやすくなります。
- ③ 信頼関係ができる：自分をオープンにすることで、相手も心を開いてくれることが多くなります。
- ④ コミュニケーションが楽しくなる

☆新学年に向けて

新学期は、新しい出会いがあり、今まであまり話しをしたことのなかった友達とも仲良くなれる機会です。ぜひ、自己開示を意識してみてください。さらに豊かなコミュニケーションが広がることを祈っています。

