

# 双葉 NO.39

2024年12月13日(金)

## 悩みを軽減 友の力

昨年は個人の悩みに個人が答えるというピアカウンセリングという取組を行いました。昨年は誰かの悩みをお手紙のようにして解答しましたが、今年は「あるひとの悩み」をピックアップし、みんなで考えるという形式で行いました。クラスメイトの誰かの悩みですが、自分と似通った悩みのように感じた人もいたようで、まるで自分の悩みに自分で答えているようだと言っていました。

誰しも悩みがあって当然です。そしてそれは自分だけでなく当然隣にいる人もそうなのです。悩みに寄り添う温かい姿勢を持っている人が多くおり、うれしい気持ちになりました。右側は授業で実際にあった悩みと、それに対するアドバイスや声掛けの一部です。

### 来週の予定

12月16日(月)	①数学(計算コンテスト)
12月17日(火)	⑥総合(経済講話)
12月18日(水)	*⑤カット
12月19日(木)	
12月20日(金) *専門委員会	⑥総合(第2学年進路説明会)

### Aさんの悩み

学校で弁論大会のような大人数の前で一人で発表するとき、いつも以上に緊張してしまいます。毎回、落ち着けるように頑張っていますが、どうしてもいつも以上に緊張しすぎてしまいます。緊張すると声が出なかったり、震えたりしていつも落ち着いて発表することができません。

### みんなの回答

- ・急に上手にできるようになるのは多分難しいです。ですが少しずつ、話す場面を増やしてみたり、言葉を変えてみたりと様々な場面を経験していくのが一番だと思います。そうすることでその先も使える自分の武器になっていくと思います。
- ・軽く考えてみるといいと思います。誰だって緊張するし、どうせ10年後とかには忘れていたり、笑い話になっていたりします。なんとかなる!と思っていた方が、心が軽くなると思います。
- ・発表することは何回やっても緊張してしまいうことはとてもよくわかります。周りがどう思っているかなど気になるかもしれませんが、でも、大勢の前で発表する機会は、案外誰にでもできることではないし、すごいことだと思います。だから自信をもって!ゆっくり深呼吸!!
- ・大勢の前で話すときに緊張するのはよくわかります。そういう時はたいてい、張り切りすぎているから、リラックスして力を抜いて話せばいい。そうすることでだんだんいつもの声で話せるし、場慣れできると思います。
- ・自分の場合、「どうせみんな話半分に聞いているんだ」と思うことにしています。失敗してもみんなあまり聞いていないと思うと、少し気が楽ですし、人前に立つとやっぱり緊張はするので、程よい緊張感で話せるかもしれないです。
- ・私もとても緊張してしまって、すぐ顔が赤くなってしまって恥ずかしいです。そういうときは、発表する前に近くの人に応援してもらって、その人を少し見ながら発表すると思います!

### 連絡

ESAT-J(英語のリスニング試験)の登録が12月20日(金)までとなっております。お手紙を配布しております。ご確認をお願いします。