



さわやか相談室 たより vol.5

H28. 7. 4発行

みんなほんもの
相田みつを

トマトがねえ
トマトのままでいれば
ほんものなんだよ

トマトをメロンに
みせようとするから
にせものに
なるんだよ

みんなそれぞれに
ほんものなのに
骨を折って
にせものにな
りたがる



毎日うっとうしい天気が続いていますが、みなさん体調をくずしてはいませんか？雨の日が続くと、何だか気持ちまでじめじめしてしまいますね。大きな行事や期末テストが終了し、あとは夏休みを待つばかりです。「あと少しだからがんばろう」と思う気持ちの一方で、「この夏^ツ疲れ^ッてやる気が出ない」というのもあるかもしれません。少しでも、気分の上がることを考えて、乗り切りましょう！



★人間関係でストレスを感じる人へ★

世の中には、いろんな人がいます。気の合う人、合わない人。身勝手でもがままな人は、自分のイライラを関係のない人にやっ当たりしがちです。

そういう人のそばには必ずがまんしている人、じっと耐えている人がいます。いつも振り回されてストレスがたまり……。

「自分と合わないなあ」と悩みつつ、一人になりたくないから仕方なく一緒にいるという人もいるでしょう。(つらいね)一人でいられるほど、人は強くはありません。

その一方で、そばにいてくれるだけで、いやされる人もいます。特に励ましてくれるわけでも、助けてくれるわけでもないけれど、人に安心感を与える、そんな人でありたいですね。

さて、悩んでいるあなたに、2つのアドバイス。

- ★自分がされていやなことは、他の人にしない。
- ★自分がしてもらったらしいことをする。

さわやか相談室 TEL 048(553)3122
電話相談もOKです！

