



Komatsumi 高校 学校通信



令和 8 年

7 月

☆ ☆ ☆ コミュニカより “心の使い方” ☆ ☆ ☆

～より良い関係を築くために～

保健相談課 佐伯 裕美

高校生活は、友人・先輩・先生など、様々な人との関わりの中で進んでいきます。人間関係はときに難しく感じることもありますが、少しの意識で驚くほど変わります。今回は、毎日の生活でできる3つのポイントを紹介します。

1. 相手を理解しようとする姿勢

相手の言葉の奥には、その人の気持ちや背景があります。すぐに否定したり、決めつけたりせず、「どうしてそう思ったのかな？」と考えることが、関係を柔らかくします。

「人を理解するには、耳で聞くだけでなく、心で聞かなければならない」

—スティーブン・R・コヴィー『7つの習慣』より

心で聞くととは、相手の立場に立って想像すること。たったそれだけで、会話の雰囲気は大きく変わります。

2. 自分の気持ちを丁寧に伝える

「言わなくても分かってほしい。」は、実はとても難しいことです。気持ちを伝えるときは、次の3つのステップが役立ちます。

- ・ 事実を伝える
- ・ 自分の気持ちを言葉にする
- ・ どうしてほしいかを具体的に伝える

(例) 「昨日のグループ LINE の返事がなくて、少し不安になっちゃった。次からは既読だけでもつけてもらえると嬉しいな。」

短く、落ち着いた言葉で伝えることがポイントです。



3. 自分自身と向き合う時間をつくる

良い人間関係は、まず自分を大切にすることから始まります。疲れているとき、気持ちがざわつくときは、少し立ち止まってみましょう。

「自分を知ることは、すべての知恵の始まりである」

—アリストテレス

日記を書く、深呼吸をする、散歩をするなど、短い時間でも効果があります。自分の気持ちが整うと、他の人との関わりも自然と穏やかになります。

人間関係は「才能」ではなく「スキル」です。今回紹介した3つのポイントは、誰でも少しずつ身に付けていけるものです。あなたの毎日が、より心地よい関係で満たされますように。



日	曜	令和8年7月行事予定	
1	水	2年修学旅行(～7/3) 1・3年期末考査(～7/3) 卒業アルバムグループ写真②	
2	木		
3	金	↓ 1・3年期末考査最終日 清掃(11:05～) 学年集会(11:25～)	
4	土	土曜課外(1年生・2-3・3-3) ※3年は午後有 里山の生活体験教室③林業の発展と健全な自然循環を目指して 食物調理技術検定1級(3-4 17)	
5	日	第108回全国高等学校野球選手権愛媛大会開幕 第76回ビジネス文書実務検定試験	
6	月	※課外C	
7	火	金①～④限の授業+非行薬物防止教室+金⑤⑥限の授業 校納金引落	
8	水	分野別進路ガイダンス(午後)	
9	木	クラスマッチ(～7/10)	
10	金	↓ 進研模試(3年生～11)	
11	土	↓ 進研模試(1・2年生) 進路マップ(3年生)	
12	日		
13	月	体育大会の種目決め+クリーン愛媛運動 ※雨天時は月③④限あり	
14	火	朝清掃 火①②限の40分授業 保護者懇談会①(13:15～) 性と生に関する教育講話③④限 料理講習会(13:15～)	
15	水	朝清掃 水③～⑥限の40分授業 保護者懇談会②(13:15～) 学校環境衛生検査①14:00～	
16	木	朝清掃 木①～④限の40分授業 保護者懇談会③(13:15～) 校内漢字テスト⑤	
17	金	1学期終業式 大学入学共通テスト出願登録 グループ結団式 人権委員現地研修会(13:30～) 保護者懇談会④(13:00～)	↓
18	土	被服製作技術検定準1級(和服)(2-4)	
19	日		
20	月	海の日	
21	火	夏季セミナー(1.2年～7/31、3年～8/5) 就職セミナー(～7/31)	
22	水		
23	木		
24	金		
25	土	第77回生徒研究発表大会(歴博)	
26	日	第48回竹林整備活動②(校内奉仕活動)	
27	月		
28	火	大学合格基礎力判定テスト(2年生) 全統マーク模試(3年生)	
29	水	中学生体験入学(夏季セミナー休止)	
30	木	大学合格基礎力判定テスト(2年生) 全統マーク模試(3年生)	
31	金	↓ 中学生体験入学(予備日)	