

★トークルームだより★

令和6年12月2日発行
大内中学校
教育相談係

不機嫌ハラスメント ~パフォーマンスの質は、心の状態で決まる~

不機嫌ハラスメント（通称フキハラ）とは、口調や態度で自分が不機嫌な気分であると示し、相手に不快感や威圧感などを与えることです。たとえば不機嫌な態度で、無理難題を押しつけたり、ほかの人に対して悪態をついたりするなどです。

『不機嫌でいれば、周りの人が機嫌を取ろうしてくれる』と学習してしまっている人も世の中にはいます。不機嫌で相手をコントロールしようとすることは、言葉を発することのできない赤ちゃんが泣いて誰かに自分の不快を訴えかけるのとほぼ同じ行為です。中学生のみなさんは、もう大人への入口に足を踏み入れています。自分の機嫌は自分で取れるようになっていきましょう。

3年生は、受験が差し迫ってきました。勉強のパフォーマンスを上げたいと思っている人も多いと思います。人間のパフォーマンスは、「何をするか」と「どんな心でそれをやるか」で決まってくるそうです。つまり、ご機嫌でいる方が、パフォーマンスが上がりやすくな



.....キリトリ線.....

**手塚SSW 来校日 12月… 3日(火)、13日(金)
17日(火)、24日(火)午前**

坂本SC 来校日 12月… 23日(月)

★相談をしたい人は、名前を書いて保健室(東瀬)まで提出してください
★時間や場所はあとから連絡します。

年 組 名前