

みんなの考え聞かせてね どうしたらいいの？



今回のテーマ

人前で堂々としていたい

私は、人前になると周囲の人の視線が気になって、いつもビクビクしてしまいます。別に悪いことをしているわけでもないのに…。もっと堂々としていたいのですが、どうしたらいいのでしょうか？
(高校2年女子)

●私も人の視線がとても気になっていました。でも、心の中でビクビクしたって、表では堂々としていれば大丈夫。いつもニコニコしていれば怖いものはありませんよ。
(二十七歳女性)

●自分が思っているほど周りは自分に注目していないものだよ。そう考えると周囲の目も気にならなくなるよ。
(高校三年女子)

●人前で堂々とできるようになるには慣れが必要なので、機会をつくって練習しておくといいですよ。私も学級委員などをやって、少しずつ人前に出るようになって慣れました。
(十九歳女性)

●深呼吸をして、背筋を伸ばし、相手の目をしっかりと見て接すると、気持ち落ち着いて堂々とできると思います。
(四十三歳男性)

●勇気を持って、毎朝大きな声であいさつをしたり、笑顔で人に接したりしては。時間がたてば徐々に変わっていきますよ。
(四十八歳女性)

●堂々と話している自分を想像しているのと本当にそうなるって違います。女優のようなすてきな自分を演じてみてください。
(四十三歳女性)

次のテーマ

先生となじめない

4月から先生が代わりました。おっかないのでドキドキして話し掛けられませんが、前の先生は授業中楽しい話してくれたのに、今の先生はただ教えるだけでつまらない。学校が嫌いになっちゃいそう。
(小学5年女子)

意見募集

はがきに意見、住所、氏名、学年(年齢)、性別、電話番号を書いて、5月18日(日)(消印有効)までに、〒060-8611市役所広報課「どうしたらいいの？」係へ。Eメール(kohokakari@somu.city.sapporo.jp)でも受け付けます。掲載の場合、共通ウイズカード(1,100円分)をプレゼントします。

ひとりで悩まずに 相・談・窓・口

- ①子ども電話相談 ☎0120-01-8742
 - ②教育相談室 ☎671-3210
 - ③いじめ電話相談 ☎0120-12-7830
 - ④少年アシストセンター ☎211-3783
 - ⑤YOU・勇コール ☎854-2415
 - ⑥少年相談110番 ☎0120-677-110
 - ⑦子ども家庭支援センター ☎765-1000
- ※⑤⑦は24時間、土曜、日曜、祝日も受け付けています

広告欄