

スクールカウンセラー便り 4

2021.7.14

生徒のみなさん、保護者のみなさんへ

まだ梅雨は明けないものの、そろそろ夏休みが近づいてきました。コロナ禍は続き、まだそれほど思い通りには動けない夏となっていましたが、その中でも夏を楽しめる楽しい計画などができるといいですね。

今回は、前回に引き続きコミュニケーションについてのお話を届けたいと思います。

上手に気持ちを伝えるためのコミュニケーションのヒント

「I(アイ) メッセージ」で伝えよう。

ちょっと伝えにくい不満とか苦情とかを相手に言うとき、皆さんはどうしていますか？

例) 友達が待ち合わせに遅れて来た。そんなに怒るつもりはないけど、やっぱりもやもやする…

そんな気持ちを伝えるとしたら、どっちの言い方で伝える？

- ① 「あなたはいつも遅れて、私を待たせる。もう少し早く来て」
- ② 「あなたが遅れると、約束はどうでもいいのかと悲しくなるわ。もう少し早く来てくれたら、私はうれしい」

- ① は「あなたは～～だ」との批判や決めつけに聞こえる「You メッセージ」
- ② は「私は～～と感じる」と自分の気持ちを伝える「I メッセージ」

特に、不満や苦情などを You メッセージで伝えられると、なかなか受け入れにくいところがあります。しかし、I メッセージで伝えることは、「私の気持ち」なので、相手も受け入れやすいのです。

「I メッセージ」を使って、相手も自分も傷つかないコミュニケーションをとれるように工夫してみましょう。

相談室開室時間 毎週火曜日 10時～18時

*宿休み、放課後なども相談室を開放しています。(2学期は8月31日より開室します)

相談の予約をしたい場合は、カウンセラー浅田に直接声をかけるか、担任の先生などに希望の時間を伝えてください。



♪気軽に声をかけてください

ちょっと話をしたい、相談したいなど、どんなことでも気軽に声をかけてください。静かな部屋でしばらく時間を過ごしたいというようなことでも かまいません。相談室には、将棋盤などのゲーム、絵具、紙粘土などもあるので、ちょっと気分を変えたい、のんびりなにかを創りたいときなどにもどうぞ。