

生徒のみなさん、保護者のみなさんへ

6月に入るなり大雨が降ったり、台風の被害が心配されたりと、通学や日常生活に不自由が起るような天気が続いています。過ごしにくい日が続くと気持ちもイライラ、家族や友達とのコミュニケーションがギクシャクしがちですね。不満やモヤモヤを抱えてしまうこともあるかもしれません。今回は、そんなネガティブな気持ちをうまく伝えるためのヒントをお伝えします。

## 今月のテーマ：ネガティブな気持ちを上手に伝えるためのヒント

不満や愚痴は言わない！という態度も悪くはありませんが、ネガティブな気持ちを溜めすぎると、「なんで私ばかり我慢してる？」「誰もわかってくれない」ともっと苦しくなってしまうことがあります。極限まで我慢したあげく、「もう嫌！いい加減にして！」とキレ気味に爆発してしまい、相手をきょとんとさせたり、喧嘩になったりすることもあるのではないのでしょうか。

黙ってしまうのではなく、攻撃的に伝えるのではなく、不満やモヤモヤを上手に伝えて、相手に状況を理解してもらえれば、無暗に自分を苦しめることなく、相手とも良好な関係を作れます。

### \* 「I（アイ）メッセージ」で伝えよう。

不満や苦情を相手に言うとき、皆さんはどうしていますか？

例) 友達の A ちゃんに約束をドタキャンされた。ちゃんと理由も言われなくてもやもやする…。

そんな気持ちを伝えるとしたら、どちらの言い方で伝える？

- ① 「A ちゃんは、いい加減すぎる！勝手やわ！」（強い口調になりがち）
- ② 「（私は）急に変更されると、私との約束はどうでもいいみたいで悲しくなるわ。  
もうちょっと前に伝えて、理由も説明してもらえたらありがたい。」（穏やかに伝える）
- ① は「あなたは～だ」と決めつけて批判する「You メッセージ」
- ② は「私は～と思う」と自分の気持ちをそのまま伝える「I メッセージ（アイメッセージ）」

自分が A ちゃんなら、①を言われて素直に謝れますか？

謝らなければと思っても、なんだか腹が立って逆ギレしたりしないのでしょうか。

②ならどうでしょう。①を言われたときとは、気持ちがかかなり違うのでは。

人は、相手の不満や苦情がわかって、批判的な You メッセージで強く伝えられると、つい反発してしまったり、受け入れにくかったりします。しかし、I メッセージを使って「私の気持ち」として穏やかに伝えられると、抵抗なく受け入れることがしやすいのです。

「I メッセージ」を使って、相手も自分も傷つかないように、上手に気持ちを伝える工夫をしてみてくださいね。

### 相談室開室時間 毎週火曜日 10 時～18 時

相談の予約をしたい場合は、スクールカウンセラーか担任の先生などに希望時間を伝えてください。＊昼休みは相談室を開放する予定です。



### ♪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気分転換したい、なにかを創りたいときなどにもどうぞ。