

スクールカウンセラー便り 4

2024年7月

生徒のみなさん、保護者のみなさんへ

7月に入って間もないというのに、もう猛暑の日々が続いています。梅雨も始まり、心身の調子を崩しやすい時期ですので、できるだけ過ごしやすい環境を整えていきましょう。

今回は、前回に引き続き「自分も相手も大切にする自己表現」の具体的なコミュニケーションの方法について考えていきましょう。

今月のテーマ：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。暑い中で待たされて、どうしてもやもやする…

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？

前回と同じく、ジャイアンとのび太、しづかちゃんに登場してもらいましょう。

- ① ジャイアンなら 「遅いんだよ！こんなに待たせていいくつてるのか！」
- ② のび太なら 「もごもご…（なんだよ…待ちくたびれちゃったよ。言えないけど）」
- ③ しづかちゃんなら 「遅れられると、約束はどうでもいいのかと悲しくなるわ。遅れるときには連絡してくれたら涼しい所で待てたよ。これからそうしてね」

あなたが言われる立場だったら①～③の対応をされてどう感じますか？

① ジャイアンの言葉は「あなたはダメだ！」と、批判や決めつけに聞こえる「You メッセージ」

② のび太の態度は、何も言われないけど、なんだかイヤーな空気…

③ しづかちゃんの言葉は「私は～～と感じる」と、自分の気持ちを伝える「I メッセージ」

前回にお伝えしたように、自分の気持ちを率直に伝え、相手にしてもらえそうなことを提案する「自分も相手も大切にする自己表現」です。

不満や苦情などを①のような You メッセージで決めつけられると、人は反発を感じて受け入れにくいものです。逆に、「私の気持ち」として I メッセージで伝えられると、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、どちらの気持ちも大切にする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 毎週月曜日 9時～17時 (遅い時間についてはご相談ください)

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、養護の先生などに希望の時間を伝えてください。＊宿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。