



こんにちは。スクールカウンセラーの野川です。

もうすぐ夏休みが終わりますが、3年ぶりに行動制限のない夏休みは、楽しい思い出ができましたか。一方、そろそろ始まる久しぶりのチャイムが鳴る生活に、ちょっと落ち着かなかったりする人もいるかもしれませんね。

さて、1学期の皆さんの相談の中には、友達関係やコミュニケーションに関するものがいくつかありました。「自分ばかりずっとガマンしているような・・・」、「友達に自分の気持ちがわかってもらえない」等。そのガマンしていることは相手には伝わっておらず、本人は、「言わなくてもわかるはず！」と思い込んでいる等・・・。なかなか、コミュニケーションは難しいですね。

今回は、「気持ちの良いコミュニケーション、自己表現」について話します。



「言わなくてもわかるはず！」は、本当にそうなのでしょうか？

これは、自分の気持ち「言わなくてもわかる」=「理解してほしい」という願いの表れでしょうが、話を聴いていると、それは、いくら親友であっても家族でもであっても、そこまで理解するのは難しい、言葉の捉えが違っていたり、置かれている状況も違っていたりする中で、言葉で伝えないと分からないと思えるケースがいくつかありました。つまり、相手の心の中で起きていることは相手の自由で、わかってもらうためには、やはり自分から、思いや気持ちをしっかり伝えることが必要になってきます。では、どんな風に伝えたらよいのでしょうか？

気持ちのよいコミュニケーション、自己表現とは？ ポイント3つ♪

気持ちのよい表現とは、簡単に言うと、自分のことを大切にしながら、相手のことも大切にする表現「I am ok and you are ok」、**アサーティブ**な表現とも言われます。日頃から、少し意識してみるとよいかもしれませんね。

* 例えば、よくある「メールの返信が来なくて、ちょっと心配した場面」では・・・

① 「アイメッセージ」：自分の気持ちは「わたし」を主語にする

- 「わたし、昨日はメールの返信が来なかったので、少し心配になっちゃった」
- × 「あなた、昨日はメールの返信くれなかったので、少し心配になっちゃった」

* 「あなた」を主語にすると、相手は責められている気分になります。「わたし」が主語で、より伝わりやすくなります。

② 疑問詞「どうして、なぜ」は、最後にする

- 「メールの返信がなかったけど、どうしたん？」
- × 「どうして、メールの返信がなかったん？」

* 「どうして」、「なぜ」が最初にくると尋問調になり、相手は責められている気分になります。

③ 気持ちを伝えて、聴いてくれて「ありがとう」を加える

* 話を聴いてくれてありがとうの気持ちを言葉に伝えます。ありがとうと言われて嫌な気持ちになる人はいません。



*もっと詳しく知りたい人は、カウンセラーにお声かけ下さいね。



○相談時間

火曜日 OAM: 9:30~12:30 OPM: 13:30~16:30 (*午後の時間は、多少調整できます)

○相談日

9月: 6日(PM)、13日(AM)、20日(PM)、27日(AM)

10月: 11日(AM)、18日(PM)、25日(AM)

○連絡先 ☎ 宝達中学校 0767-28-3121

*夏休み明け、お子様の様子で気になることがありましたら、保護者の方も気軽にご連絡ください。

