



相談室だより 冬休み号

雪が降る季節になりましたね。寒さで疲れやすい時期ですが、食事や睡眠を整えて、心も体もあたたかく過ごしましょう！みなさんに本校のスクールカウンセラー山本 恵先生から以下のメッセージを頂きました。ぜひ参考にして下さいね！

伝えたいことは相手の受け取り方で変わる ～伝えると伝わるの違い～

誰もが自分なりのものの見方や感じ方で世界をとらえ、自分の見ている世界で生きています。それはその人の歩んできた経験した背景が異なるからであり、一人一人の歴史（成長過程）の中で作られた解釈フィルターがあるからです。

例として、忙しくて手が離せない母親が息子に「お風呂のお湯の状態を見てきてほしい」と息子に頼んだ話をあげます。

母親：「お風呂、見てきて。」

息子：「わかったよ。」

母親：「どうだった？」

息子：「あふれていたよ。」

母親：「なんでお湯をとめないの？（激怒）」

息子：「だって見てきてっていったじゃん。（悪気なし）」

※この後、やり取りがエスカレートし親子喧嘩に発展する

このやりとりでは、

母親→「息子にお風呂のお湯がいっぱいになっていたら止める」

息子→「見に行くだけ」



というそれぞれの解釈があり、母親の伝えたいことは息子には伝わっていないとわかります。



つまり、最初から自分の伝えたいことが相手の一致することは少ないし、正確に伝わらないのです。この後、エスカレートしたのは双方が持つ解釈フィルターの理解を示さなかったからと考えます。

伝えたいことは相手の受け取り方で変わるため、年齢や世代に関係なく、相手の言葉、態度、行動によって傷ついた相手との関係がぎくしゃくした、悪化した、だから「困っている」とカウンセリングに多くの人が来談されます。よくよく聞くとトラブルになった最初のやり取りで『自分の解釈』と『相手の解釈』の違いがすれ違いを生み、発展してどうにもならない状況を作ってしまうようです。



『言葉』はすべての人に同じように伝わりません。意図せず違う方向へととらえられてしまう、とらえてしまうことが



あるのでお互いの意図のすり合わせが必要になります。それが親しい間柄であっても相手はどう受け取って解釈するか、＜伝えると伝わる＞を意識してやり取りし、相手の認識のズレを常にあることを頭に入れ、修正を繰り返していくことが必要でしょう。時には相手を不快にさせてしまうことがあるかもしれませんが、失敗するのは当たり前、失敗したら「ごめんなさい」、Try&Error で相手の理解や良い人間関係を構築していきませんか？

スクールカウンセラー来校日（いずれも午前中）

1月9日、1月16日、1月23日、1月30日、2月6日、2月13日、2月27日、3月6日