



## 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→“見にいくだけ”



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つたからと考えます。



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っているようです。



『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が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することを頭に入れ、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、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