



スクールカウンセラー便り 9月号

自分の思いを伝えるには…

夏休みはいかがでしたか？終わってみると短かったように思いますね。休みの間にいつもは会えない友達と話をする機会もあったと思います。会えたらこんな話をしようと考えていたのに、あまり話ができなかったと残念に思うことはありませんか。日常生活でも自分の思いがうまく伝わらなかったように感じるがよくあります。

今回は自分の思いを伝える方法について考えてみたいと思います。

なぜ自分の思いが伝わらないのでしょうか？

「すべての人は自分に最も強い関心を抱いている」と言われています。つまり、自分の関心のあることは他の人も興味があると思ってしまうということなのです。親しい友人と会っても、関心の方向が少しずれてしまうことがあります。そのため話をした後、お互いのがっかりしてしまうのです。

自分らしい表現方法を身につけましょう！

友達との会話の中で、遠慮していつも相手の会話に合わせてしまうことがあります。自分の言いたい事を伝えず、いつも相手に譲ってしまいます。この場合だと内心不満がたまり、会うことさえ楽しくないこととなります。

逆に攻撃的な表現で、自分の思いや考え、信念などを通そうとする人もいます。相手は悔しかったり、傷ついたりすることもあります。

そこで、自分も相手も爽やかな気持ちになる自己表現ができるような方法を身につけませんか。アサーティブな表現と言われる表現方法です。

自分の意見を持ち、自分の考えを押し付けて従わせようとしない。そのためには相手が賛成や共感しない時には別の提案や内容を用意することが必要になります。

初めに、「事実」を言う。次に「気持ちや状況」を、その次に「提案」をする。でもあまり力を入れないようにしてください。そうでないと相手が反対したときに自分が感情的になってしまいます。一度アサーティブな表現を試してください。

相談室の開放時間

基本的に火曜日の9:50～16:35に学校にいます。学校の中にある相談室で話を聞かせていただきます。日によっては時間が変わる場合もあります。予約の際にお確かめください。

予約方法

教頭先生、養護教諭の先生、担任の先生などに「カウンセラーと話したい」と声をかけてください。家から電話で予約することもできます。

申し込み方法：予約希望の方は在籍学校の先生にご連絡ください。

山手中学校 TEL 0794-38-0035

八幡小学校 TEL 0794-38-0069

スクールカウンセラー勤務日(下線がある日は八幡小)

9月	10月	11月	12月
4日(木)	7日(火)	4日(火)	2日(火)
9日(火)	14日(火)	11日(火)	<u>9日(火)</u>
<u>16日(火)</u>	<u>21日(火)</u>	<u>18日(火)</u>	16日(火)
30日(火)	28日(火)	25日(火)	