



気温もめっきり低くなり寒くなりましたね。
風邪を引かないように気を付けてください。



本校スクールカウンセラー
藤田 幸子 先生

今月は、藤田スクールカウンセラーからのメッセージです。

あなたは、自分の気持ちや人の気持ちを正しく理解していますか？人と心地良い関係を築けていますか？



日常生活において、皆さんは、当たり前のように誰かと話し、同じ気持ちを共有したりすることがあるかと思います。その会話の中で「びみょー」「ふつー」「うざい」「きもい」などの言葉を使うことはありませんか？実は、そこに危険な落とし穴が…。曖昧な言葉を普段から使うことで、自分の気持ちを表現する言葉が使われていないため、いざ気持ちを伝えようとすると表現が難しく、感じていることを自分なりに伝えるけれども、わかってもらえず、イライラしたりすることもありますか？

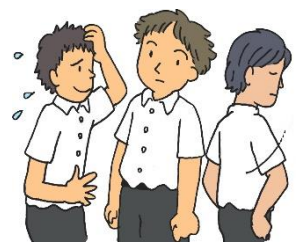


また、友だちとの会話に思い違いが生じ、トラブルになることも。

「あれさ、びみょうじゃね～？」 「あっ、びみょうびみょう」

会話した人同士は、互いに同じことについて、同じ気持ちだと感じますが、実際のところはどうでしょう？この会話だと、具体的にどんな行為や言動について言っているのか、どの程度どんな思いなのかがよくわかりません。すると時には、互いの気持ちがズレていたり、つまり正しく理解し合えてないこともあります。もし、気づかないところで、互いの気持ちにズレが生じていたら…

今まで互いに同じだと思っていて、一人が気持ちに沿った行動しようともちかけた時、一方が「えっ、いや…そこまでは…」と困ることも。行動を持ちかけた人からすると、「前に言ったことと違う」等、裏切られた気持ちになったり、不信感を持つことも。このようになると、どうしてこうなったのかがわからないまま、互いの関係が悪くなってしまいうという残念な結果になることもあります。ですから、人と心地よい関係を築くためには、会話の中で具体的に話し合うことがとても大切です。



では、どのように会話をするといいいのでしょうか？人に何か伝えたい時は、自分の気持ちが正しく伝わるよう、「嫌、悲しい、悔しい、残念、イライラする」などのわかりやすい感情を表す言葉を使ったり、または複数の気持ちがあれば、それを全て伝えるようにするといいいです。



また、もし人から曖昧な言葉で話された場合、「びみょうなんだ…びみょうって、どんな気持ち？嫌だったってこと？」などと具体的に聞いてみると人の気持ちを正しく理解することに役立ちます。

これを機会に、自分の気持ちを理解し、それをわかりやすく人に伝えたり、人の気持ちを正しく理解するよう心掛け、互いにわかりあえる心地良い人間関係を作ってみませんか？



★ 11月来校予定日★

SC：スクールカウンセラー、SSW：スクールソーシャルワーカー

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
01	02	03	04 桶谷SC 14:00~18:00	05 藤田SC 12:30~17:30
08	09 清水SSW 13:00~17:00 桶谷SC 14:00~18:00	10 水野SC 13:30~16:30	11	12 藤田SC 12:30~17:30
15	16 清水SSW 13:00~17:00	17	18 桶谷SC 14:00~18:00	19 藤田SC 12:30~17:30
22 水野SC 13:30~16:30	23 勤労感謝の日	24	25	26 藤田SC 12:30~17:30
29	30 清水SSW 13:00~17:00	01	02	03

面談を希望する場合は、あらかじめ連絡してください。
 * 来校予定日時は、変更になることがあります。
 * カウンセラーによる電話相談も可能です。(0766-22-3113)
 担任、保健室の先生、教育相談係の先生に連絡してください。

