



相談室だより

令和3年9月30日
志木第二中学校相談室
相談員 宇津木・鈴木・添田

2学期スタートから1か月！

みなさん、こんにちは！相談員の宇津木です😊

気づけばもう1か月がたち、過ごしやすい季節になってきましたね！しかし、急な気温の変化もあって、体調に気を配らないといけない季節でもありますね。食欲の秋らしくバランスよく色んなものを食べて、スポーツの秋らしく運動もして、自己免疫力を高めることができるといいかなと思います😊

自分の考えや気持ちを素直に伝えるには？



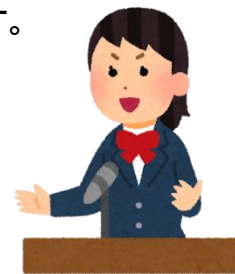
誰かと話をしていて、自分と相手の考えが食い違った時、みなさんは自分の気持ちや考えをどう伝えますか？

「どうしてそういう風に考えるわけ？全然わかってない！」と怒ってしまったり、「そう思うんだね。なるほど…」と自分の気持ちや考えを言えなかったりした経験があるのではないのでしょうか。今回は自分の考えや気持ちを素直に伝える方法をご紹介します。

アイ・メッセージ (I message) で自分の気持ちや考えを伝える

「わたしは (I) ~」を意識して、自分の気持ちや考えを伝える方法です。

「わたしは、そうは思わない」「僕は、~だと思う」というように、自分の気持ちや考えを伝えるため、相手の考えや気持ちを過度に否定することはありません。つまり、アイ・メッセージで考えや気持ちを伝えることで、相手の気持ちや考えを尊重しつつ、自分の気持ちや考えを伝えることができます。



1. 「どうしてそういう風に考えるわけ？全然わかってない！」と怒ってしまう

「どうしてあなたは~なの？」「だいたいあなたは~なのよ」「だからおまえは~なんだ」などの伝え方は、「わたしは (I) ~」ではなく、「あなたは (You) ~」を使って、相手を責めたり、怒りをぶついたりしてしまっています。

一見すると自分の気持ちや考えを伝えているように思いますが、感情的にぶつけているような印象を相手に与えてしまいます。たとえ不満を伝える場面であっても、

「わたしは、あなたに~してほしい」

「わたしは、あなたが~することをやめて欲しいと思ってる」

「僕は、あなたの~に困っている」

といった感じで、アイ・メッセージを心がけていきましょう。



2. 「思うんだね。なるほど…」と自分の気持ちや考えを伝えられない

「大したことじゃないんだけど…」 「気にしないでほしいんだけど…」 などと前置きをしてから伝えることは、**相手に対する気遣いや配慮を大切にしているために、自分の気持ちや考えを伝わりやすくしている**かもしれません。

「私の気持ちとしては～」 「私の考えとしては～」 という前置きをして、**アイ・メッセージで伝えることを試してみましょう。**慣れると自然に言えるようになり、小さな自信を実感できるようになると思います。



引用・参考文献

野末武義（2015）. 夫婦・カップルのためのアサーション 自分もパートナーも大切にする自己表現. 金子書房.

菅沼憲治（2017）. 増補改訂 セルフ・アサーション・トレーニング. 東京図書.

💡 相談室について 💡

○場所： **1階 PTA 会議室の隣**（昇降口から入って左手一番奥）の部屋です。

○開室時間： **月～金曜日 8：30～16：30**

※学校行事等で変更になる場合があります。

○直通電話： **048-487-0440**

※場合によって、相談員が電話に出られないことがあります。

留守番電話にご用件を入れていただければ、その後相談室よりご連絡いたします。

○教育サポートセンター： **048-471-2211**（月～土曜日 9：00～17：00）

※教育サポートセンターでは、教育に関する悩み事に対して、心理学専門の相談員が相談対応いたします。

相談の内容は秘密を厳守いたしますので、お気軽にお電話ください。

📅 相談室カレンダー 📅

○在室相談員

月：宇津木

火・水・金：鈴木

木：添田

○スクールカウンセラー（SC）：栗栖

カレンダー中「**🌸SC**」日に来校予定

です。（時間 **9：45～16：20**）

ご相談を希望される保護者の方は、

相談室までお気軽にご連絡ください。

10月						
月曜日 (宇津木)	火曜日 (鈴木)	水曜日 (鈴木)	木曜日 (添田)	金曜日 (鈴木)	土曜日	日曜日
27	28	29	30	01	02	03
04	05	06 🌸SC	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21 🌸SC	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
01	02	03	04	05	06	07

