

スクールカウンセラーだより



令和3年12月号
スクールカウンセラー 佐藤愛里



新東淀中学校のみなさん、こんにちは。日中の風も冷たく感じる日が続くようになってきましたね。7時間授業が続き、期末テストも終わり、冬休みまでもう一息といったところでしょうか。12月に入ると、今年はもう残りはわずかですね。今年1年、頑張った自分に、ぜひ、ご褒美なんかも考えてみてはいかがでしょうか。ひとつひとつの節目を大切に過ごしていくとよいなと思っています。さて、今回も、前回に引き続き、『アサーティブなコミュニケーション』について、もう少し深めてみたいと思います。

『No』と伝えられていますか？



こんな時、あなたはきちんと相手に「No」も気持ちを伝えられていますか？

ネガティブなことを相手に伝えることは、意外に難しいものですよね。うまく断れず、ついつい引き受けてしまう人もいるかもしれません。相手の気持を優先して、その場で自分の気持ちを飲み込んでしまう。そんなふうに自分の「No」の気持ちを表現できないでいると、そのストレスは、腹痛や頭痛などの身体や精神状態に表れてくることもあるかもしれません。また、いつも伝えられているよ、という人も、伝え方は大丈夫かな？「ごめん無理。」など理由を言わなかったり、伝え方によっては相手を傷つけてしまうこともあるかもしれません。

そこで、「『No』を上手に伝えるコツ」について、お伝えしたいと思います。

① まず、相手の気持ちを受け止める

「誘ってくれて嬉しい」、「明日一緒に遊びたかった」など、相手の気持ちを大切に受け止めつつ、それに対して自分の気持ちもそえて伝えられるといいと思います。いきなり「No」だけでは、相手は「(自分と遊びたくなかったのかな...)」と誤解をうんでしまうこともあるかもしれませんね。

② 何が「No」なのか考え、お互いにとってよい代替案を考えてみる

用事があるから、明日は遊べないのか、用事がなくても家でゆっくりしていたい気分なのかによって返事は変わってくるかもしれませんね。何が自分にとって「No」なのか、まず考えてみよう。その上で、明日でなければ大丈夫なら、違う日にちを提示してみたり、会わざともできることなら、SNS上でやりとりをするなど違う方法を提案してみたりと、代わりになる提案をすることで、相手の提案にも前向きな気持ちを表現することができますね。

自分も相手も大切にした伝え方を考えてみて下さいね。

スクールカウンセラーの来校日
12月 6日(月)、13日(月)

