

# スクールカウンセラー便り



平成 26 年 7 月 15 日  
スクールカウンセラー 鈴木 博子

みなさん、こんにちは。

毎日暑い日が続いているが、体調や気分はいかがですか？期末テストも終わり、もうすぐ夏休みが始まりますね！暑さに負けず、心にも体にもしっかりエネルギーをたくわえて、元気に 2 学期をむかえてくださいね。

さて、今回はコミュニケーションについてのお話です。

“I”（アイ）メッセージを使って、コミュニケーション上手になろう！

「むかつく！」という言葉、みなさんもよく使うと思います。もしその一言だけを自分に投げかけられたとしたら？「なんだよ、お前こそむかつく！」とけんかになってしまうこともあるかもしれません。それは怒っているのか、あるいはくやしいのか、はたまた、悲しいということなのか・・・？いろいろあると思いますが、そのいろいろな気持ちが、残念なことに「むかつく！」という表現だけでは相手には伝わりづらく、おたがいの気持ちがぎくしゃくしたり、誤解がうまれることがあります。

そこで！！「私は～」と自分を主語にして表現してみましょう。たとえば、

- ・「私はあなたがそういう行動をとると悲しいな」
- ・「今の言葉に私はとても腹が立った」

しゅん..

「あなたの態度が悪い！」などと相手を主語にして表現すると、自分が本当に言いたいことが実は相手には伝わっていません。「（あなたの態度に）私は～」と、自分が伝えたいことを相手に伝えるようにしてみましょう。

コミュニケーションで大事なことは、自分の考え方や意志、気持ちを相手の気分を悪くさせない伝え方で伝えること。そして同時に、相手の伝えようとしていることも大切に聞こうとすることです。“I”（アイ）メッセージは相手を大切にする“愛”メッセージです♥

目指せ、コミュニケーション上手！

## カウンセリングルームについて

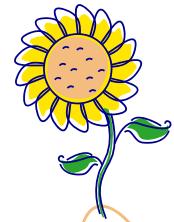
### ○相談したいときはどうしたらいいの？

相談は予約制です。1回の相談時間は原則 50 分です。

予約の受付は教頭先生か生徒指導の御前先生が窓口になってくださっています。または、担任の先生や、話しやすい先生に伝え、予約のお願いをしてください。

### ○カウンセリングルームの場所

2 階の会議室の隣です。（3年生の教室が並んでいるところ）



### ○カウンセリングルームを利用できる時間

金曜日の午前 10 時 30 分から午後 4 時 30 分です。

ドアに「面接中」の表示があるときは面談中ですので、その間の入室は控えてくださいね。

## 9月のカウンセリングルーム開室日

9月 5 日（金）・12 日（金）・19 日（金）・26 日（金）

## 保護者の皆様へ

1 学期も残りわずかとなり、間もなく夏休みが始まります。夏休みの間は、ご家庭でお子様と一緒に過ごす時間も増え、成長や変化に気づかれることも多いと思います。お子様についての心配事や気がかりに思うこと、あるいはご自分のことについて誰かに話をしてみたい、など、どのようなことでも結構ですので、お気軽にご利用ください。

相談ご希望の方は中学校（教頭先生）にご連絡ください、または学級担任を通してお申込みください。どうぞよろしくお願い申し上げます。