

相談室だより

VOI.4



令和4年12月発行

文林中学校 スクールカウンセラー

碓井裕一 増田明佳

12月に入り寒くなってきましたね。今回は自分の気持ちをうまく伝える方法として『I（アイ=私）メッセージ』を紹介したいと思います。

『I（アイ=私）メッセージ』～自分の気持ちをうまく伝える方法～

「どうして遅れたのよ？」(①)

「なんでそんなこともやってくれないの！」(②)

「そんなこともわからないの?!」(③)



など、言いたいことを言おうとした結果相手を責めたり、伝えた後に気まづくなったりしたことはないでしょうか??

アイメッセージは文字通り【私】を主語にした言い方で「私は〇〇と感じた(思った)」という構造になります。上記の言い方は【あなた】を主語にしているため、相手の人間性を評価・否定しているように思われがちです。では、これらをアイメッセージに変換してみましょう。

「時間になっても来ないので私はとても心配になったの」(①を変換)

「私はあなたに～ことをしてもらえると嬉しい」(②を変換)

「私は〇〇という風を感じているけど、あなたはと思う？」(③を変換)



などになります。アイメッセージは、相手の行動に対して自分の感情を述べるので、価値観の対立が起こりにくいのです。

トラブルになりにくく、自分の気持ちを素直に伝える表現方法としてぜひアイメッセージを活用してみてください。



保護者の皆様へ

相談室では、保護者の皆様からのご相談をお受けしております。お子さんとの関わりで気になること、ご心配なことなど何でもご相談ください。例えば、子育てにおける不安、登校を渋る、発達面、友達との関係、性格、学習、いじめ、家族関係、気になる言動や行動がある、その他の心理的な問題などお話を伺いながら一緒に考えていけたらと思います。またご相談に応じて専門機関のご案内もさせていただきます。ご来室が難しい場合には、お電話でのご相談もお受けしております。

スクールカウンセラーが勤務している日は、直接スクールカウンセラーに予約をお取りください。また勤務していないときは、担任の先生か副校長先生、または養護教諭の高橋先生を通して予約をお取りください。

予約可能時間帯：9：00～16：00（相談時間：50分）

学校☎03-3827-7671（相談室直通 03-3827-7721）