

～カウンセラーだより～

三田市立狭間中学校

スクールカウンセラー 山本 典子



こんにちは。スクールカウンセラーの山本典子です。

1学期も残りわずかとなってきました。4月に新しい年度が始まり、GWを挟んで一気にここまで駆け抜けてきて、気がついてみたら身体も心も少し疲れているな一という人もいるかもしれません。もしかすると勉強に、クラブに、遊びに…充実した毎日が忙しすぎて、疲れを感じる暇さえなかったという人もいるかも??? 夏休みにはいる前に、是非自分の身体や心の声に耳を傾けてみてください。もし疲れやストレスがたまっていることに気づいたなら、どうすればよいでしょう。いくつかの答えがすでにひらめいたことと思いますが、全然思いつかない、どうにもならないという人は声をかけてくださいね。



話し上手になるために…気持ちの伝え方、受けとめ方 その1

私たちには、誰かに伝えたいことや話したいことがたくさんあります。でも、「人と話すのが苦手だ」、「何を言ったらいいのかわからない」、「うまく伝える自信がない」などと感じることも多々あります。その理由の一つは、自分の気持ちを伝えることの難しさにあると考えられます。なかでも、つらい、悲しい、嫌だといったマイナスのイメージのある気持ちを表現するのは、難しく感じられます。



本当は、人間の自然な感情には良し悪しはありません。しかし、私たちは、うれしい、楽しい、頑張りたいといった感情は、「プラスの感情」、「ポジティブな感情」として喜んで受け止めますが、怒りや悲しみのような受け止めにくい感情は「マイナスの感情」、「ネガティブな感情」として、抑えこんだり、押し殺したり、取り除こうとしたりしがちです。嫌な気持ちを周囲に伝えたときに、「つらいね」、「悲しいね」と、共感して受けとめてもらえる安心感があるならば、自分もその気持ちをありのままに受けとめることができますが、そうでないならば、自分の気持ちから目を背け、自分が本当にどう感じているのかよくわからなくなります。或いは、そんな感情を伴う状況を体験したくないと、人間関係を避けるようにな

ったり、仲のよい友だちと話すときにも感情を引き起こすことを避けて、表面的で、差し障りのない情報交換だけの話になってしまったりします。そうすると、「マイナスの感情」はもとより、あたたかい気持ちや、優しさ、慰めといった感情のやりとりまで、どんどん失われてしまいます。

家族や友人との人間関係においては、気持ちのやりとりがとても大切です。いくら高度な専門用語を駆使して客観的な状況を上手に伝えることができても、それがただの情報交換に終わり、自分の気持ちが入っていないければ、人間関係における満足は得られません。

本当に話し上手な人は、自分の気持ちをよくわかっている人です。よい・悪いとか、プラス・マイナスとか、ポジティブ・ネガティブといったフィルターを通さず、まずは自分の気持ちをありのままに受けとめることから始めましょう。そうすれば、話し下手だと思っている人も、きっと自分の思っていることをありのままに話せるようになるでしょう。・・・「ありのまま」といっても、そこに多少の工夫が必要なこともあります。それについては、また次号で！！