



スクールカウンセラーだより



早いもので、1学期も折り返し地点を迎えました。運動会の練習では、学年を超えて一致団結する姿が見られ、目標に向かって挑戦する姿に素晴らしい成長を感じました。皆さんにとっても大きな心の糧になったと思います。さて、相談室では、スクールカウンセラー3名が在籍して、生徒や保護者の皆さんの御相談にのっています。「こんなこと、話していいのかな…」と遠慮せずに、気軽にSOSを出してくださいね。

【心理学コラム】： 自分も相手も大切にコミュニケーションスキルとは??

◆その1：アサーティブなコミュニケーションを心掛ける

人は誰でも自分の思いや考えを自由に表現する権利があります。ただ、それが一方通行のアプローチだと、他者との心の距離が縮まりづらいですね。大事なことは、自分の気持ちも相手の気持ちも「OK」と受け止めて、どちらも大事にリスペクトする姿勢です。そして、相手と考えが合わない時には、代替りのアイデアを提案したり調整したりしながら、お互いが「OK」だと思える落としどころや共通点を探してみましょう。

◆その2：「Iメッセージ」で自分の気持ちを伝えてみる

例えば、「私はうれしいと思っている」、「私は今、嫌な気持ちになっていて怒っている」のように、「I」を主語にして伝えてみてください。今、自分が抱えている感情に改めて気づき、それに飲み込まれることなく冷静に自分の心と距離を置くことができます。特にネガティブな感情の表現はぜひ、「Iメッセージ」で!

◆その3：物事を「リフレーミング」して捉え直す

「リフレーミング」とは、物事の否定的な側面を肯定的な良いものとして受け止め直す心理学の用語です。例えば、「半分しか入っていないコップの水」を見たときに、「もう半分しかない」と焦るのではなく、「まだ半分もあるし、まあいいか」と大らかな心で捉え直してみましょう。新しい視点や柔軟な認知が生まれ、余裕のある健康的な心を取り戻すことができます。



<6月・7月の開室予定日>

山本(月曜日)	山根(火曜日)	門脇(水曜日)
6月 1,8,15,22,29日	6月 2,9,16,23,30日	6月 3,10,17,24日
7月 6,13日	7月 7,14日	7月 1,8,15日

※急遽予定を変更することもございます。御了承ください。