

教育相談のお知らせ

蝉の声に暑さを覚える時期になりました。さて、本校ではスクールカウンセラーとして臨床心理士の中筋裕子さんをお迎えして教育相談を実施しています。8月末から10月初めの教育相談実施日を下記のとおりご案内いたします。

記

1. 日 時

なかすじ ゆうこ

スクールカウンセラー 中筋 裕子さんの来校日

8 月 : 26 日 (水)

9 月 : 2 日 (水) 9 日 (水) 16 日 (水) 30 日 (水)

10 月 : 7 日 (水)

10 : 30 ~ 11 : 20 (授業中) ……保護者からのご相談

11 : 55 ~ 12 : 35 (昼休み) ……生徒本人、又は保護者からのご相談

13 : 00 ~ 14 : 50 (授業中) ……保護者からのご相談

15 : 05 ~ 16 : 30 (放課後) ……生徒本人、又は保護者からのご相談

※ 原則として1回の面談時間は、授業中は50分、昼休み・放課後は40分とします。

2. 場 所 生徒相談室 (本館1階)

(生徒相談室前の階段下左手に待合場所があります)

3. 相談申し込み方法

ア) 保護者の方

事前に必ず電話で下記までお問い合わせ下さい。

TEL 06-6303-5661

大阪府立北野高校 保健室

イ) 生 徒 (次のうちいずれかで)

○直接相談室へ行って、中筋さんに話す。

○保健室前の相談予約カードに記入し、予約カード用ポストに入れる。

○保健室の先生を通じて申し込む。



いつでも使えるコミュニケーションスキル② 「I (アイ) メッセージ」

日本語は、主語があいまいな言語です。だから、「私は行くけど、あなたも行く？」などと、一々主語をつけて話すと硬い感じになります。でも、必ず文章には主語が含まれているもの。誰かに何かを伝える時の主語が「I」なのか「You」なのかで、相手に及ぼす影響が大分違ってきますので、今回はそのことについてお話ししたいと思います。

(例) ****
A君とC君は、六稜祭の準備が遅れていることが気になっていました。そのことで準備にあまり参加してくれないB君に言います。

「クラスのこと考えてるんか!? もっと協力しろよ」

B君は、それにカチンと来て黙り込んでしまいます。

この時の主語は「お前(B君)」ですよね。こうなると、どうしても責めるニュアンスが前面に出てしまい、結果としてB君は反発の気持ちを抱いてしまいがちです。

ここで、C君は「俺(僕)」を主語にして、自分の感情を伝えようとします。

「うちのクラスの準備だけ遅れてるから、(僕)まずいなと思ってるんやけど、お前ももうちょっと協力してくれたら僕ら助かるんやわ」

B君は、「そうか…俺ちょっと塾が忙しかってんけど、できるだけ協力するわ」と答えました。

この時の「僕」が主語になっている言い方を、「Iメッセージ」、「お前」が主語になっている言い方を「Youメッセージ」と言います。

Youメッセージには、意図していなくても相手を責めるニュアンスが入りがち。例えば…

- ① 「もっとよく見て」→伝わるニュアンス「あなたはぼんやりしている/そそっかしい」
- ② 「何度言ったらわかるの?」→伝わるニュアンス「お前はダメなやつ/あきれたなあ」

褒め言葉であっても、

- ① 「賢いね」→「できない私たちの気持ちわからないよね/あなたはもっとできるはず」
- ② 「スタイルいいなあ」→「羨ましいな」

など、こちらのジェラシーや距離を取りたい思いなどが伝わってしまうこともあります。

また、ほめていてもけなしでも「あなたは〇〇だ」というメッセージになるので、決めつけられた感じがして、抵抗感が生じることもあるでしょう。このように、多くの場合「Youメッセージ」は、相手に気持ちを伝えたい場合には、避けたほうがよい表現なのです。かといって、遠慮してばかりでも、自分がしんどくなる。こんな時に便利なのは、「Iメッセージ」。自分の感情を伝えるための表現です。

例えば、「〇〇できるなんて、尊敬するわぁ」「それができるなんてびっくり」など、自分の感情の方を言葉にする。これだと、ただ自分が感じていることを伝えるだけなので、相手にとっては、決めつけられた感じや強制される感じはほとんどありません。また、相手のやっていることを直してほしい場合も、「Iメッセージ」で伝えることで、話し合いがスムーズになりやすくなります。

「お前がふざけてばかりだと、僕らつらいわ」「あの言い方、ショックだった/がっかりした」など、主語を自分にし、相手の言動によって起こってきた自分の感情を伝えることをメインに話します。そうすると、相手としても冷静に受け止め、「そうだったんや、ごめんな」と思える余裕を持ちやすくなります。

一般に、家族や恋人など、親密な関係になればなるほど安易に「あんた、何考えてんの!」とか「そんなこともできへんの?」という、ネガティブな「Youメッセージ」が飛び交いやすくなります。その結果、相手が心を閉ざしてしまったり、反発し合ったり…というすれ違いが起きてしまいやすいので、まず自分の感情を意識してみることから始めてみましょう。

