



カウンセリルームだより

2023年10月5日(木)
守口市立梶中学校カウンセリグループ

1. 秋らしくなってきました

昼間はまだまだ夏のような暑い日が続いていますが、朝晩がぐっと涼しくなってきました。温度差の大きいこの季節ですが、体調は崩していませんか？ 2学期が始まり、大きな行事の体育大会、中間テストが終わりました。体育大会の予行を見せていただきましたが、一人ひとりが全力で取り組んでいる姿に私も力をもらいました！様々な練習を積み重ねて、当日はさらにいろいろな人たちに感動の輪を広げられたことでしょう。10月からは、文化発表会、生徒会役員選挙、小中交流授業体験、期末テストと大きな行事が目白押しですね。3年生は進路選択の大切な時期でもあります。どうぞ、心身を整えて乗り切ってください。カウンセリグループからも応援しています！

2. 2学期は、いろいろな人とのコミュニケーションが深まる季節です

前回のカウンセリグループだよりで、皆さんのコミュニケーションのくせの「よくあるパターン」を紹介しました。例えば、「この問題、教えてくれない？」と言われたときに教えてあげる時間がなくて、断る場合を考えてみましょう。

- ① キレル「ギャオス」…相手より上に立とうとする攻撃型
怒った態度で、「無理！忙しいねん！」
- ② タメる「オドオド」…対立することを避け、自分の気持ちを隠し、相手に従う
笑っているけど本当は時間がないので断りたいのに、
「あー、いいよ。全然気にしないで」などと言ってがまんばかりしてしまう
- ③ コモる「ムツリ」…表面的には受け身だが、正しさだけで相手の気持ちを封じたり、
罪悪感を抱かせコントロールする
「この問題はもう前の学年でできてないとあかんやん。」などと
相手に罪悪感を抱かせて断る
- ④ しなやか「アサーティブ」…「私」メッセージで気持ちを誠実に伝え、人と人との違いを認め、対等にお互いの気持ちをやり取りする
「教えてあげたいんだけど、私、今日この後すぐに会議があって今はダメなの。明日ではどうかしら？」

等があることを紹介しました。けれどもこれって、私たちの生活の中に、「NO」と言ったらいけないという思い込みや、「NO」と言えない雰囲気があるのかもしれないね。だから①、②、③のようなパターンになるのかもしれない。

3. コミュニケーションでは、「NO」を伝える筋力、受け取る「胆力」

(物事に対して臆したり、動じたりしない精神力)が大切！

だれもがそれぞれ自分の生活や予定があります。中学生になれば、幅広い生活場面で様々な人とのコミュニケーションを行っていかねばなりません。お互いにそれぞれの予定があり、それがぶつかることもあります。「やってあげたいけれどできない」というような葛藤状態の時にスムーズなコミュニケーションができると、お互いに気持ちもよいですし、ストレスも減りますよ！「NO」は、さらっと言って、さらっと受け取りましょう。

☆「NO」を伝える筋力

人とのコミュニケーションで、何かをお願いされたり、要求されたときには、まず、

- ① 「私」メッセージで、キャッチして、
- ② もし、できないときや断りたいときには、シンプルに「NO」を伝え、
- ③ ことばのクッションで、「理由や他の提案」を伝えてみましょう。

(例) ごめんね、私、今はできないの。もしよかったら、明日なら大丈夫！どう？

☆「NO」を受け取る「胆力(たんりょく)」

「NO、できない、いや」ということは、相手の人格や存在を否定することではありません。だれにでも、できることとできないことはあります。だから、逆に「NO」と言われても、あなたのすべてが否定されているわけではありません。

「NO、できない、いや」は、適度な距離を作る言葉であり、それを表す感情、違いを受け入れることです。抑えていると際限がなくなったり、くっつきすぎたり、しがみついたり、関わることを避けたりして距離が取れなくなります。

まず、「NO」をお互いに認めれば、次に何をいつ、どのくらいやって、どのくらいの間隔を取るか、適切な距離感が生まれます。

そしてそこから適切な距離感と発展的なコミュニケーションが生まれていきます。

無理をしすぎるといい関係は生まれません。YESがあるからNOがあり、NOがあるからYESが見つかります。もしできそうなら、少しずつ練習してみてください。

相談機関

- ・守口市いじめホットライン 06-6992-0177
- ・守口市すこやか教育相談24 (24時間対応の相談窓口) 0570-078310
- ・大阪府教育センター：子どもからの相談(すこやかホットライン) 06-6607-7361
月から金 朝9時から夕方17時30分
- ・Eメール：sukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp (いつでも相談できますが返事は後日です)
- ・チャイルドライン 0120-99-7777 (午後4時から9時まで)
- ・#いのちSOS 0120-061-338 (おもい ささえる フリーダイヤル)
- ・子どものSOSの相談窓口 0120-0-78310 (なやみ いおう)

☆虐待かも?と思ったら。児童相談所虐待対応ダイヤル189(いちはやく)

匿名(名前を知らせないでいい)で通告・相談でき、その内容に関する秘密は守られます。