



# さわやか相談室だより



## 気持ちを素直に伝えてみよう

みなさんは、お友だちと一緒にいる自分と、家族と一緒にいる自分は、少し違うと感じたことがありますか？ 何もおかしいことではありません。どちらも本当の自分です。人は社会の中で様々な役割を担っており、常に同じ表現方法をとるというわけではありません。表現方法を変えることで、環境に適応することができるので、大切な人間の機能なのです。ある場所では、簡単に言葉にできることでも、場面や相手、状況によっては、表現の方法を変えたり、言わずにいようと決めたりします。

そんな中、皆さんは、「考えていることや気持ちを表現できない」「言いたいのに言えない」「黙ってしまう」「断りたいのに断れない」というときはありませんか？ 相手によっては、遠慮して自分の気持ちを言わずに、わざわざ言わなくてもわかってほしいと考えることもあるでしょう。そういった表現の仕方をしてしまう原因は、「相手に嫌われるかもしれないといった不安」や、「もめごとは面倒だという逃げたい気持ち」、「自分を大切にすることを後回しにしてしまう癖」などが関係しています。

気持ちをちゃんと伝えないことが重なると、自分でそうすることを選択したのに、相手に恩着せがましい気持ちになったり、感謝してくれないと恨みがましく思ったり、我慢していたために不快に感じることもあるかもしれません。そんな気持ちが重なると、人づきあいが億劫になり、気持ちを分かってもらえないと悲しくなることもあります。

また、相手からすると、ちゃんと伝えられなかった気持ちに気付くことは難しいので、何も反論がない場合、同じ意見であると捉えるでしょう。これは、嘘の情報を与えられたことになり、誤解の上に関係を築くことになります。そして、気持ちを伝えなかった人が我慢しすぎた結果、不満が溜まり、冷たい態度を急に取ることがあると、相手は突然の手のひら返しに戸惑い、信頼していた分深く傷つくことになるでしょう。それでは、相手を思いやって我慢していたはずが、関係を壊す原因になるのです。そうなる前に、皆さんには、相手を思いやりながらも、自分の気持ちを素直に伝えてほしいと思います。

では、自分の気持ちを伝える時は何に気を付ければいいのでしょうか。「私は（僕は）」をちゃんと意識して、主語を自分にして素直に言葉にしてみましよう。「相手が〇〇」ではなく、「私は、嬉しい」「私は、悲しい」と自分の気持ちを伝えることは決して相手を傷つけるものではありません。もし感じ方が違って、お互いは違う人間であるということを前提に、相手の考えも自分の考えも大切にすることができるはずです。お互いの気持ちを伝え合った上で、妥協や譲歩もあり、対等な関係を深めていけるのだと思います。怖がらずに、大切な人に気持ちを伝えてみませんか？



### 【生徒の相談室利用方法】

- ☑ 昼休み・放課後にお話ができる時間を、前もって予約しましょう。  
※相談室に直接来て予約をするか、担任の先生に予約を入れていただきます。
- ☑ 授業時間内の利用は必ず担任の先生の許可をいただいて、担任の先生に予約を入れていただきます。

【スタッフ】 スクールカウンセラー：瀧田 絵美（金曜日・予約制）  
さわやか相談員：合田 恵美子（月曜日～金曜日）

### 保護者の皆様へ

お子様のことで気になることや心配なことがございましたら、お気軽にお電話ください。

【開室日時】月曜日～金曜日 午前10時00分～午後3時30分（予約優先）

※学校行事・研修会・小学校訪問などでスタッフの不在や時間の変更もございます。

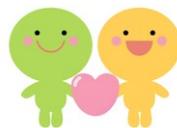
相談室直通電話048-887-0833



# さわやか相談室だより



児童のみなさん、こんにちは。夏の暑さが過ぎ去り、ひんやりとして秋らしい季節となりました。読書の秋、食欲の秋といういろいろあるけれど、身近な人と仲を深める秋にしてみませんか？大切なお友だちや家族に、いつもは思ってもなかなか言わない、「ありがとう」「うれしい」「たのしいね」などの言葉を、気持ちのままに伝えてみましょう。気持ちを伝えることは、とても大切なことです。「言わなくてもわかっているよね」と思っても、気持ちをちゃんと伝えることで、お友だちや家族に、もっとあなたのことを大切に感じてもらえるでしょう。きっと、もっと仲良しになれるよ。



保護者の皆様へ

お子様のことで気になることや心配なことがございましたら、お気軽にお電話ください。

開室時間内であれば、随時相談をお受けしています。

来室の際には事前にお電話でのご予約をいただけますようお願いいたします。

※相談員が小学校を訪問する時がございます。小学校での面談をご希望の場合は、小学校にお問い合わせください。

## 【開室日時】

月曜日～金曜日 午前10時00分～午後3時30分（予約優先）

※学校行事・研修会・小学校訪問などでスタッフの不在や時間の変更もがございます。

相談室直通電話

048-887-0833

（担当：合田ごうだ）