

さうだんしつ 相談室だより かつさろ 6月号

千葉県立浦安南高等学校

みなさんそろそろ新しいクラスに慣れてきた頃だと思えますが、最初の緊張感も薄れ、学校祭の準備なども忙しく、疲れが少しずつたまってきて頃ではないでしょうか。特にこの梅雨の時期は、調子が悪くなったり、ストレスがたまったりする人もいるかもしれません。光の量が少ないと目覚めにくいので、起きたら電気をつけて明るくし、お茶や水を飲んだり、軽く体を動かしたりして、毎日心地よく過ごせるよう、工夫してみてくださいね。

ユーメッセージ、アイメッセージ



ユーメッセージ、アイメッセージを知っていますか？
 主語を「あなた」にして伝えるのが「ユーメッセージ」、
 「私」にして伝えるのが「アイメッセージ」です。
 誰かに何かを伝える時、特に相手に行動を変えてほしい時は「ユーメッセージ」(例左下)になりがちですが、同時に反発も招きやすいです。それに比べて「アイメッセージ」は、こちらの「思い」を伝えた後、それを聞いた相手が、その「思い」をどう扱い、どう行動するか決めることができます。押しつけがましくない言い方になるので、言い方が柔らかくなる半面、具体的に言われないとわからない場合には、うまく伝わらないこともあります。誰かに行動を変えてほしかったり、変わらないまでも考えてほしくて「アイメッセージ」を使う場合は、相手の「行動」が、自分にどう「影響」し、そのことで「どんな気持ちになるか」を伝えると、伝わりやすいと思います。

言い方がわからなくなったら、もし自分が相手だったら、どう言われたいか、どう感じるかを考えながら言葉を選んでみるとわかりやすいかもしれませんね。



<ティーンズ 発達障害のあるお子様向けキャリアデザイン教育HPより引用>

ユーメッセージ	アイメッセージ
(あなたは) 何で来ないの!	(わたしは) 来なくて心配したよ。
(あなたは) ~じゃねーよ。	(わたしは) ~じゃなくてxxな気がするなあ。
(あなたは) うるさい!	(わたしは) おお! 大きい音が苦手なんだ。
(あなたは) もたもたするなよ。	(わたしは) 急いじゃうタイプなんだよね。
(あなたは) 貸せよ!	(わたしは) あると助かるんだ。
(あなたは) ~してよ。	(わたしは) ~が気になっちゃうんだよね。
(あなたは) うざい! 死ぬ!	(わたしは) 今イライラしてるかも。
(あなたは) しつこい!	(わたしは) 何回も~されるとxxな気持ちになるんだ。

直接的に伝えられる
 相手に指示ができる(聞いてはじか)できる)
 強い言葉になりやすい(つおいにせびにせびやすい)

柔らかい表現になる
 自分の気持ちを伝えられる(じぶんのみもちををつたえらる)
 回りくどい表現になりやすい
 (まわりくどいひやうげんになりやすい)

まいしゅうもくようび そうだん たんにん ようご せんせい によくと
 カウンセラーには毎週木曜日に相談できます。担任か養護の先生に言って予約を取ってね。