

スクールカウンセラーだより

小平市立上水中学校スクールカウンセラー

少し肌寒さも感じますね。みなさんはお元気ですか？学校生活において、家庭生活において、どのようにすれば上手に自分の気持ちを伝えることができるかを学んでいます。

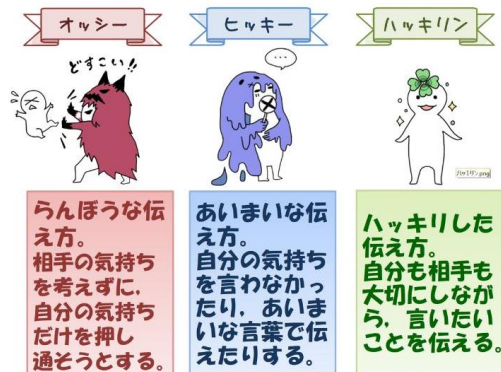
前は、なにがなんでも自分の気持ちを押しつけよう、押し通そうとする「オッシー」くんについて学びました。今回は、「オッシー」くんの反対の「ヒッキー」くんです。

「ヒッキー」くんは、人に自分の思いを伝えようとするとき、あいまいな表現を使ったり、自分の気持ちを言わずに遠慮したりします。でも、「言わなくても、分かってほしい！」って思っているのです。気持ちを伝えていないのに、理解されないと、「なんで分かってくれないんだ！」って怒るんです。これが「ヒッキー」くんです。

人に自分の気持ちを伝えるのは簡単なことではないのです。「オッシー」でも、「ヒッキー」でもうまくいきません。人に自分の気持ちを伝えるときには、はっきりと伝えることが大事です。そして、伝えていないのに「気持ちを分かって！」と言うのにはとても無理があるのです。

私たちが自分の気持ちを伝えるときには、相手の気持ちも考えましょう。

「こんな言い方をすると、相手はどんな気持ちになるかな」と想像しながら、自分の気持ちを伝えるようにしましょう。



スクールカウンセラーは、皆さんのお話を聴くために、週に1日、学校に來ています。担任の先生を通して予約をしてください。また、直接相談室に電話をして予約をとることもできます。お待ちしておりますね。

相談室電話番号

042-323-1893

スクールカウンセラー勤務日

10月25日(火)
11月 1日(火)
11月 8日(火)
11月15日(火)
11月22日(火)
11月29日(火)

