

カウンセラーだより NO.6

令和4年3月22日

スクールカウンセラー 永原淳子



今年度も残りあとわずかですね。
コロナの影響で、学校生活に様々な制限がありましたが、
皆さんはよくがんばってきましたね。
限られた中で、自分たちなりの楽しみ方を見出して
学校生活を充実させてきたのではないのでしょうか。
さて、新年度がより充実した学校生活になるためには、
コミュニケーションがとても大切です。
今年度の最後に、コミュニケーションの表現の仕方について
大切なことをお伝えします。



I (あい=私)メッセージ

人の話し方には大きく3つのパターンがあります。

- A : 攻撃的な話し方……自分の主張を一方的にし、相手のことを考えない。
- B : 受け身的な話し方……相手の主張を受け入れ、自分の気持ちを抑える。
- C : Iメッセージ……相手に思いやりながら、自分の考えを言う。

お互いに気持ちよく過ごすためには、自分や相手が一方的ではなく、

相手を思いやりながら自分の考えを言うIメッセージが大切です。



さあ、みなさんはどのパターンの表現をしていますか？
コミュニケーションとは、単に言葉のやり取りではなく、
相手と信頼関係を築くためのものです。
そして、Iメッセージはお互いが気持ちよく過ごすための
言葉です。
新しい出会いがある新年度に、ぜひこのIメッセージを
意識して使ってみてください。

修了
おめでとう!