

こころ：相談室だより

大和南中学校 2025年9月



みなさん、こんにちは！2学期が始まりましたね。2学期は体育祭や合唱祭など行事がたくさんあり、友だちと関わることも多くなると思います。みなさんは普段、どのように自分の気持ちや思いを相手に伝えていますか？自分の気持ちを伝えるって結構難しいですよね。今回は人間関係をよくする伝え方のコツを紹介します。1学期に紹介した「聞き方」のコツとあわせて実践してみてくださいね。

～人間関係をよくする伝え方のコツ～

★「わたしメッセージ」で伝えてみよう！

例えば、こんなことありませんか？

友だちが約束に10分遅れてきた時、「ちょっと、何で遅れたの？」とイライラして言ってしまった。でも後で、「ちょっとキツい言い方になっちゃったかな…。」とモヤモヤする。



Q. どうしてキツい言い方に聞こえちゃうんだろう？

「ちょっと、何で遅れたの？」のように「あなた」を主語にすると、相手の行動を責めているように聞こえます。このため相手からの反発を招いたり、関係が悪くなりがちです。



A. 「わたしメッセージ」に変えてみよう！

△「わたし」を主語にして、「私はこう思った。」「こう感じた。」と自分の気持ちを伝えると、相手を責めることなく、相手に気持ちが伝わりやすくなります。自分の気持ちを大事にしながら、相手も大切にすることを心がけるのがポイントです。

例) × 「ちょっと、何で遅れたの？」 ⇒ ○ 「わたしはあなたを心配していたよ。どうしたの？」

時にはうまく伝えることができない場合もあると思います。できるところから試してください。伝え方など困りごとがあれば、気軽にスクールカウンセラーや心の教室相談員に声をかけてくださいね！

こころの教室 9~12月の予定表		
県スクールカウンセラー	心の教室相談員 1	心の教室相談員 2
水 12:30~16:30	水 9:15~13:00	火 10:00~13:45
	木 9:15~13:00	金 10:00~13:45

☆行事等で変更する場合があります。

☆相談は予約制になっています(1回につき、50分程度)。相談を希望される方は、教頭先生に連絡していただくか、「こころ」の教室に直接電話をかけていただくようお願いいたします。

☆生徒の皆さん、放課・昼放課に心の相談室を利用できます。 「こころ」の教室 0586-28-8785
大和南中学校 0586-28-8765