

# スクールカウンセラー便り

2021年 9月号

## ◆ 2学期が始まりました

夏休みが終わり9月になりました。夏休み中に良い経験ができた人は、ぜひ周りの人に話して、互いの経験を共有しましょう。また、夏休みは1学期の疲れを取る期間でもありました。しかし勉強や部活が忙しくて休めなかった人もいます。まだ疲れが取り切れてない人は、焦らず、ゆっくり、2学期のペースをつかんでいきましょう。



## ◆ 相手と異なる意見を持ったときは

相談室では、時々、「クラスメイトや部員に自分の気持ちや意見がうまく言えない」といった悩みをきくことがあります。「十人十色」といわれる世の中において、相手と違う意見を持つことは多々あります。みなさんも様々な場面において相手と違う意見を持ったことがあるのではないのでしょうか。そのようなとき、みなさんは自分の意見を伝えましたか？相手を優先して、自分の意見を伝えずに我慢した人もいます。しかし、時には、自分の意見を伝えたほうが、相手と自分にとって、最終的に良い結果となることもあります。相手に自分の意見を伝えたほうが良いと判断したときは、思い切って自分の意見を伝えてみましょう。

## ◆ 自分の意見を伝えるポイント

### 相手と異なる意見を伝えるときは慎重に

相手と違う意見を伝えるときには、感情的にならず、慎重に伝えましょう。伝え方によっては、相手の人格を否定するような意味に捉えられてしまうこともあるからです。あくまで、相手の意見を尊重するという立場に立って、自分の意見を伝えるようにしましょう。



### 意見の伝え方を考えましょう

では、実際に、どのようなことに気をつけていけばいいのでしょうか。以下に、伝え方のポイントをまとめてみました。

- ① 感情的にならない
- ② 相手の人格を否定する言葉は使わない
- ③ 相手の意見の良いところを踏まえたうえで、「よりよい結果にするためにはこんな方法もあるのではないか」と、提案するという形で伝える

伝え方のポイントを参考にして、相手も自分も尊重し大切にしながらコミュニケーションを取ってほしいと願います。コミュニケーションが充実すると学校生活もより充実したものになると思います。

## ■ 9月・10月のスクールカウンセラー来校予定日 ■

9月6日、10日、13日、16日、27日、30日 / 10月1日、4日、7日、11日、14日、25日、28日