

相談室だより

2020.5.18 No.5 松戸南高校 教育相談室

「〇〇ちゃん、これでいい？」スーパーで遠くから母の声。
《注目されて恥ずかしい》
気づかぬふりをすると、さらに大声で「〇〇ちゃん！！」
心の中で《名前をよぶな・・・》
その場から離れようとする、さらに大声で・・・。
《やめろおお！》



相手に悪気はなくても、腹の立つことがあります。さりとて、気持ちを不用意に出すと、周囲や自分を破壊してしまいます。喜怒哀楽のなかでも「怒」は、伝え方が難しい。今回は、「怒り」の伝え方について、相手も自分も攻撃しない工夫を紹介します。

工夫その1 「怒りは小さいうちに出す」

怒りは、抑えこむと成長します。最初は「ちょっと困る」【レベル小】に始まり、だんだんと「イラッ」【レベル中】となり、しまい「がまんできない！」【レベル大】となって、爆発します。できるだけ【レベル小】のうちに、出しておくのがコツです。

工夫その2 「何をしてほしいか伝える」

「ちょっと困る」と言われても、相手は、どうすればいいかわかりません。冒頭の例であれば、「私は、人に注目されると恥ずかしいから、近くに来て小声で言ってほしい」が伝えたい内容ですね。このとき、「私は～してほしい」と、自分を主語にして、伝えるのがコツです。

[参考：平木典子著（2007年）自分の気持ちをきちんと〈伝える〉技術、PHP 研究所]

ただ、とっさに、言葉が出ないことも多いですね。

そんなときは、言いたいことを整理して、後から伝えるのも良い方法です。

カウンセリング予約

休校期間中は、電話によるカウンセリングを行います。

希望する人は、まず電話で日時を予約してください。

※あなたの電話番号を伝えてください。

047-391-2849 松戸南高等学校 教育相談部

予約の日時にカウンセラーから電話をかけます