



教育相談だより



2020年度 第6号

令和2年12月1日発行

利根商業高等学校



寒い季節がやってきましたね、皆さん体調は崩していないですか？寒い日が続くと身体が強ばったり、気持ちも前向きになれなかったりすることがありますよね。そんなときは頑張り過ぎず、いろいろな刺激から離れて体がほっと一息つけるような時間を作れるといいですね。

相手の気持ちが分からないから怖い…

カウンセリングでは、いろいろな悩みを聞きます。その中には人間関係に悩んでいる人も多くいます。皆さんも生活の中で様々な人と関わりますよね。きっと誰もが人との関係で悩んだり、困ったりすることがあるかと思います。特に相談者の方からよく聞くことは「相手が自分のことをどう思っているか分からないから怖い」という言葉です。

人間は基本的に“分からない”ことに対して苦手意識や恐怖という気持ちを持ちやすい生き物です。正体不明の心霊現象が怖いと感じたり、よく分からない教科の勉強は避けたいと感じたり…。人の気持ちも目に見えるものではないので、相手の気持ちが分かりづらいと、どのように対処していいのか分からず怖い、避けたいと思うこともあるでしょう。



気持ちをオープンにしてみよう！

想像してみてください。皆さんはどんな人だったら安心して関わることができますか？笑顔であったり、自分の気持ちを肯定的に聞いてくれたり…そんな人だと安心して関わられますよね。皆さんは周りの人にとって安心して関われる人になれていますか？

もし自分が友達に話し掛けたとき、黙ってうつむいていたらどうでしょう？「自分と話をしたくないのかな？」、「自分のことが嫌いなのかな？」と思ってしまいますよね。しかし「今は一人でやりたいことがあるから後で話をしよう」と気持ちをオープンに伝えられたら、“なぜ今話ができないのか”ということが分かり安心しますよね。

気持ちは目に見えるものではありません。自分の気持ちを相手に察してもらえたら、とっても楽ですよ。しかし、ただ黙っていたり、表情やしぐさでアピールしたりしても自分の気持ちを正しく相手がキャッチしてくれるとは限りません。時には誤解が生じてトラブルの原因になることも…。 “気持ちが分からない”ことは相手を遠ざけてしまいます。自分の気持ちをオープンにして、自分がされたら分かりやすいな、安心するなと思えるような言動を意識してみると自然とコミュニケーションもうまくいくのではないのでしょうか。できるところから始めてみましょう。

文：スクールカウンセラー 山本先生