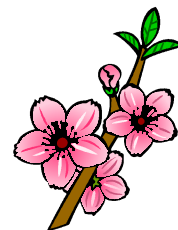


カウンセラー室だより



ご卒業 おめでとうございます

3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。新しい門出に心よりお祝い申し上げます。1年生、2年生の皆さんは3月は1年の締めくくりの月であり、新たなスタートへの準備の月でもあります。最後まで、気を抜かずに励んでいきましょう。

プラスの言葉で伝えよう

「言葉をもって人は人になった。言葉は人の人であるしるしである。」(大村はま先生)
この言葉のとおり、私たちの思考は言葉で成り立っています。そのため、よい言葉を選んでつかうことは心と身体にいい影響があり、それによって行動が変化します。言葉を選ぶ時に、プラスの言葉をつかうように心がけると、同じ事柄を見てもよい側面に視点がいきます。具体的には、プラスの言葉は、「ほめる」、「なぐさめる」、「はげます」、「そうだね」など肯定的な言葉などがあります。また、プラスの態度では、笑顔、「うなずく」、会釈などもあります。

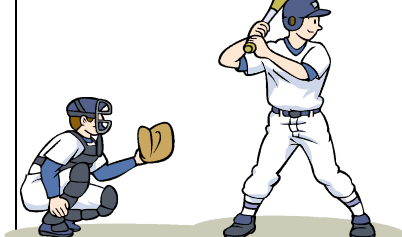
ほめる

よくできたね。さすがだね。
がんばったね。
いいアイデアだね。
すばらしい。



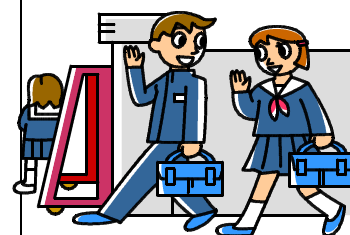
肯定的な言葉

そうだね。
あなたの長所だね。
大丈夫だよ。



プラスの態度

笑顔、うなずく
あいさつ、会釈



プラスの言葉や態度で接してもらうと

⇒人は幸せな気持ちになり、生きる自信がわいてきます。

日頃より、意識的にプラスの言葉や態度を心がけましょう。



3つの話し方 ～ さわやかな話し方～

自分も大切に、相手も大切にしたいさわやかな話し方を考えましょう。
以下の場面で考えてみましょう。



Aは待っていた

Bは来なかった

<場面>

友だちと遊ぶ約束をしたAは、待ち合わせの場所ですっと待っていたのですが、友だちのBはとうとう現れず、連絡もくれませんでした。

翌日、学校でその友だちBにあったのですが、・・

<おどおどタイプA>

B：(向こうから近づいて来る)

「おーい」

A：「なあに？」

B：「ねえ、今日、君の家で遊べる？」

A：「う、うん・・・」

B：「だめなの？」

A：「え、いいよ。遊べると思うよ。」



(Aは言いたいことを言わないで我慢しているので、ストレスがたまる。)

<いばりやタイプA>

B：(向こうから近づいて来る)

「おーい」

A：「なんだよ」

B：「ねえ、今日、君の家で遊べる？」

A：「なに調子のいいこと言ってんだ。

昨日はどうして来なかったんだよ。

待ち合わせの場所ですっと待っていた

んだからな。もう、おまえなんかと

二度と 遊んでやらないからな。」



(Aはいばった言い方をしているので、Bは不快に感じてしまう。)

<さわやかタイプA>

B：(向こうから近づいて来る)「おーい」

A：「なあに？」

B：「ねえ、今日、君の家で遊べる？」

A：「それよりさ、昨日はどうしたの？ずっと待っていたんだよ。急に何かあったの？」

B：「ああ、ごめんごめん。昨日、家に帰ったら、お客さんが来ていて、買い物をつまらされてさ、気がついたら、約束の時間に間に合わなくてさ。だから、昨日の代わりに今日遊べないかと思って」

A：「ふーん、そうだったの。電話で遊べないって教えてくれればよかったのに。今日は、うちはだめなんだ。外で遊ぶのなら遊べるけど。」

B：「いいよ。外で遊ぶことにしよう。これからはちゃんと電話をかけるからね。」



<さわやかタイプ>

自分も相手も大切にしている話し方

二人とも満足するところを見つけ出そうとしている。さわやかタイプは自分に対する自信をもって堂々と話している。

相手は意見をよく聞いてもらえたと感じる。お互いにストレスをためないでいられますね。

あなたもさわやかさんになれますよ。

