

IZUMI

につこい通信



こころの健康 第4回
~自分の気持ちを伝えるコツ~
2024年度和泉市中学校養護教諭部会

「そんなつもりじゃないのに」「自分の気持ちがうまく相手に伝わらない」「いつも自分ばかりがまんしている」、こんな風に思ったことはありませんか？保健室では、友達とのトラブルについての相談を受けることがあります。...

自分のことも、相手のことも大切にする表現のことを「アサーション」と言います。第4回では自分の気持ちに気づき、上手に相手に伝える方法をお話します。

自分のこと知っているようで知らないよね？

自分のことは、自分がよくわかっていると思いがちですが、実はモヤモヤした気持ちの理由や、自分が今どんな「気分」になっているのかわかっていないことがあります。

想像してみよう！

友だちにあいさつをしたけど、返事がなかった

そのとき、あなたはどんな気持ちになりますか？

思い浮かべる「考え」

感じる「気分」

「わたしは嫌われたんだ...」

悲しい



「友だちは怒っているんだ...」

不安



「返事をくれないなんてひどい...」

怒り



「急いでたのかな」

気分は影響を



「聞こえなかったのかな」

受けません

同じ出来事でも思い浮かぶ「考え」がちがうと、「気分」も全くちがってきます。ある出来事にどんな考えが浮かんで、その結果どんな気分になっているのかに気づくと、気持ちが整理できます。

また、その気持ちをどのようにあなたは表現しますか？次に、あなたのタイプをチェックしてみよう。



自分の気持ちをきちんとと言える？

あなたはどのタイプ？？自己表現のタイプ診断！！



次の質問に当てはまる場合は○、当てはまらない場合は×で答えてね。

A項目

- ① 人前で弱さをさらけ出すのが苦手である (○・×)
② 人の悪いところを指摘することがある (○・×)
③ 自分の思い通りにならないとイライラする (○・×)
④ 他人のミスについつい厳しくなってしまう (○・×)

B項目

- ① 引っ込み思案なところがある (○・×)
② 自分に自信がない (○・×)
③ 相手の意見に合わせて行動するところがある (○・×)
④ 相手に認められたいと期待することがある (○・×)
⑤ 相手に反論されると言い返せなくなる (○・×)

C項目

- ① 他人に正直な気持ちを打ち明けることができる (○・×)
② 積極的に行動することができる (○・×)
③ 人が多い場でも自己主張ができる (○・×)
④ 苦手な人との会話もスムーズにこなせる (○・×)
⑤ 相手に否定されても、自分の気持ちを素直に言え、さらに相手の意見も尊重できる (○・×)



ここでいう自己表現とは...

自分の中の気持ちや感覚などを言葉、表情、態度、声の大きさなど、さまざまな方法で形にして、それを人に伝えることです。

さて、みなさんは○がいくつありましたか？

気になるタイプは、裏面をチェック⇒

★結果★

A項目の○が一番多かった人の自己表現の特徴は・・・

- 相手より自分の気持ちを優先する
- 自分の気持ちを相手に押し付ける
- 相手より上に立ちたがる

《この特徴を持つ人の短所》

- 素直な気持ちが伝えられない
- まわりの人との関係がギクシャクする
- 気持ちがイライラしやすい
- 相手を傷つけてしまう（実は自分も傷つく）
- 相手の気持ちがわからない



B項目の○が一番多かった人の自己表現の特徴は・・・

- 自分より相手の気持ちを優先する
- 自分の気持ちを隠す
- 相手が不快になることやトラブルをさける

《この特徴を持つ人の短所》

- あいまいに伝わったり、言い訳っぽく伝わる
- 相手に自分の気持ちが伝わらない
- 本音を話せる友達ができにくい
- 不満がたまる
- 自分の気持ちがわからない



C項目の○が一番多かった人の自己表現の特徴は・・・

- 自分も相手も大切にしながら、言いたいことを相手にハッキリと伝える
- 周りの人との関係がよい
- 言いたいことが伝わりやすい
- 相手の気持ちや言葉を大切にする



あなたはどのタイプだったでしょうか？

3つの自己表現の特徴は、場面や話す相手、心の状態によって変わります。少なからず、だれでも、それぞれの特徴をもっています。どんな表現の仕方になっているかに気づくことが、アサーションの第1歩です。

アサーションのポイント！

「わたし」を主語にしてみよう

「あなた」が主語だと、一方的に言われている気持ちになります。主語を「あなた」から「わたし」に変えると、伝えたいことがハッキリとして、優しく聞こえるようになります。

(例) 相手に不満がある時



「どうして」「なんで」はあとまわしにしよう

「どうして」「なんで」は相手を追いつめてしまう言葉。最初に「どうして」ときかされると責められている気持ちになりやすいため、「どうして」は最後に。



伝え方に正解はありませんが、このように言い方ひとつで相手の感じ方も変わるし、そこからケンカになることが減るかもしれません。はじめは、「うまいいったらいいな」と思って試してみてくださいね。

IZUMI にっこり通信では、「こころの健康」についてお話ししました。和泉市の保健室の先生たちは、みなさんの「こころ」が元気に過ごせるように応援しています！

