



# スクールカウンセラーだより

みなさん、こんにちは。みなさんは自分の考えていることや、思っていることをだれかに伝えるときに、どんなふうに伝えていますか？

今日は、代表的な三種類の伝え方を紹介します。参考にして、みなさんも伝え上手になりましょう！

1

## おどおどさんタイプ

言いたいことがあるのに、自分のことをおさえてしまい、なかなか言うことができないタイプです。

お母さんとの約束があるときに、ジャイアンにあそぼうと言われて「あ、ああ……。行くよ……。」と返事をしてしまうのび太さんのようです。



2

## いばりやさんタイプ

自分についての主張が多く、相手の気持ちや都合などを考えるのが苦手です。ときには無視したりするタイプです。ジャイアンは「今日は公園で遊ぶぞ！ 家に帰ったらすぐに来いよ」と、みんなの都合なんてまったく考えずにさそいます。



3

## さわやかさんタイプ

自分も相手も気持ちよく、さわやかに自分の思いを伝えることができるタイプです。「みんなで遊ぶのって楽しそうね。でも今日は用事があるのでごめんなさい。明日ならいっしょに遊ぶから、またさそってもらえたらうれしいわ。」と、言うはずかちゃんのような感じですよ。



それでは、ここで問題です。

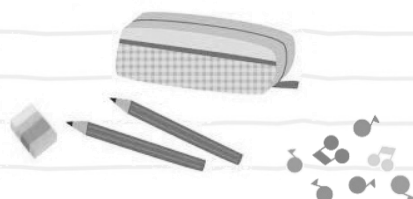
友だちが、あなたの新しい『ふでばこ』をほめてくれました。あなたは、その『ふでばこ』がとても気に入っていて、今日初めて学校に持ってきました。そして、あなたは言います……。

a：「どうもありがとう。うれしいなあ。」

b：「これ？そんなこと言ってもあげないよ！」

c：「セールで買ったものなの……」

さて、a・b・c それぞれの言葉は、①②③のどのタイプだと思えますか。



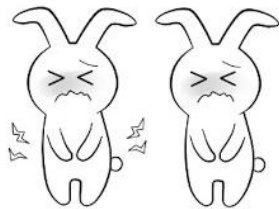
## 【保護者の皆さま】

### ～三つの自分を表現する方法～

一般的に、自分を表現する時は、「自分の気持ち・考え・意見・相手への希望など伝えたいことを、なるべく素直に正直に、またその場にあった適切な方法で伝える」ことが薦められています。そこには、自分も相手も大切にするという、相互尊重（そうごそんちょう）の思いが必要だと言われます。しかし、なかなかそのような表現は難しいものです。今回は、どんな表現方法があるのか、代表的タイプを紹介しています。

#### ① おどおどさんタイプ

基本的な人生の構え（図1）は、「私はOKでなく、あなたはOKだ」というもので、言いたいのに言えないために、自分を十分に表現できません。このタイプの人、ストレスをためやすいと言われ、気をつかひすぎて疲れてしまったり、ストレスが身体の症状（腹痛や頭痛など）として表れたり、ときに、突然キレて爆発したりすることもあるようです。



#### ② いばりやさんタイプ

基本的な人生の構えは、「私はOKで、あなたはOKではない」というもので、過剰に自分を表現するようです。このタイプの人、なかなか思いが満たされることなく、常に欲求不満を抱えていると言われています。

#### ③ さわやかさんタイプ

基本的な人生の構えは「私もOKで、あなたもOKだ」というものです。これが、先ほど紹介した相互尊重の表現スタイルになります。三つのタイプの中で、一番ストレスが少ないと言われていますが、必ず表現しなくてはいけないということではありません。例えば、表現することが危険な時や、時間やエネルギーを掛けてもムダだと思われる時など、言わないことを選んでよいということが大切なことです。

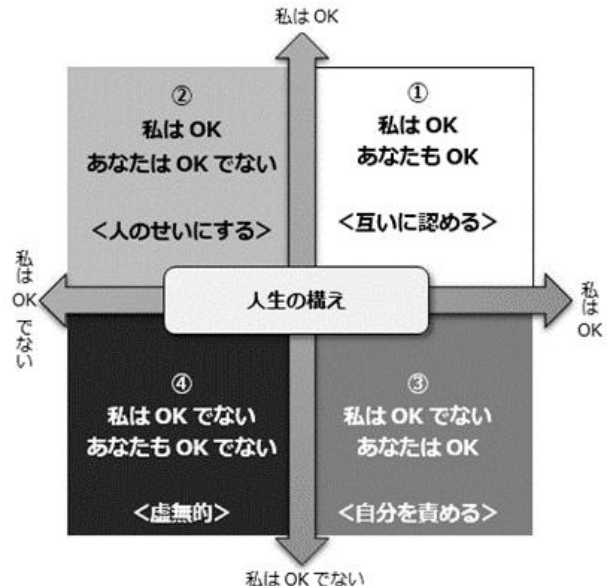


図1) 基本的な人生の構え

### ～三つのタイプを区別してみよう～

では、ここでもう一つ問題です。

友だち6人で映画を観に行くことになりました。友だちの中のひとりが、あなたの見たくない映画を提案しています。あなたは言います・・・。

a: 「〇〇さんは、いつも変な映画が好きだね。」

反対！」

b: 「それは好みじゃないな。こっちの映画どう？」

c: 「映画のことはよくわからないんだけど・・・」

a・b・c それぞれの発言が、(表面の) ①②③のどのタイプだと思うか考えてみてください。

言葉は、文面で見たと実際に話した時とは印象が違ってることがあります。それは、話して伝える時には、言葉以外の情報（話し方や表情・身ぶり手ぶりなど）が付け加えられるからです。そのようなことも含めて、それぞれのシーンでの発言がどのタイプになるのかを考えてみると、いろいろな発見があるのではないかと思います。また、「自分ならこう言う！」と、違った対応を考えつくかもしれません。

自分を上手に表現することは、とても難しいことです。学習と一緒に、練習を積むことも大切ですので、お子さんと一緒にいろいろと考えてみるものいいかもしれません。