

# 相 談 室 便 り

第5号  
平成28年11月1日  
スクールカウンセラー  
遠藤 真弓

## <〇〇の秋>

11月に入り朝晩かなり寒くなりました。秋の深まりを感じる今日この頃ですね。

秋と言えばスポーツの秋、読書の秋、食欲の秋と言われますが、皆さんはどんな秋を過ごしていますか？今日は、読書の秋にかけて『平木典子著「人間関係が驚くほどうまくいく 言いたいことがきちんと伝わるレッスン」(2008年)』の一部を、お知らせしたいと思います。読んでみると、こういう事あるあると思う人も多いのではないのでしょうか？



## <ノーと言ったら嫌われる!?!>

### あなたは、はっきり「ノー」と言える人ですか？

「皆さんで遊んで行こうよ」と友達に誘われたけれども、本当は急ぎの用事がある、直ぐに帰らなければならない時、「ノー」と言えなくて、相手にずるずる引きずられてしまった等という経験はありませんか？

はっきり「ノー」と言えないことが多い人は、その時に「ノー」と言ってしまうと、相手を傷つけてしまうとか、相手に嫌われてしまうなどと考えるはいないでしょうか？

それは考え過ぎ！相手に対して「ノー」と言いたい時、多くの場合、「私はそのことに賛成できない」とか「私はそのことをしたくない」と言いたくないだけでしょ。う。「私はあなたという人間を否定する」とか、「あなたが嫌いだ」とか言っているわけではないのですから、重く考えすぎることはないのです。

もっと、気軽に自分のありのままの気持ちを伝えてみましょう。「ノー」と言った後に相手がどう出るかは、相手の選択です。以外に軽く「ノー」を受け取ってくれる人もいれば、逆に、褒めた時でさえ、気を悪くしたり、傷ついたりする人もいます。

例えば、「その服、素敵」と褒めたのに、「これって実は安物なのよ。こんなものしか買えなくて…」などと、いじけてしまう人もいるでしょうし、「私をおだてて何かさせようって企てているのかしら」と深読みして、警戒する人もいます。こちらが、善意で何を言った時でさえ、相手を傷つけるリスクはゼロではないのです。その時、相手が傷つかないかは、相手の受け止めの問題であって、あなたが責任を負うことではありません。

素直に言っても言わなくても、相手を傷つけるリスクがあるのだとしたら、あなたはどちらを選びますか？

ただ、あなたが「ノー」と言ったことで、相手が期待はずれや、失望の気持ちを持つことはあるでしょう。相手が嫌な感じを受けているようなら、直ぐにフォローする言葉を補って、「あなたが嫌いだから『ノー』と言ったわけではないし、これで二人の関係を終わらせようと思って言ったわけではない」という真意を伝えるようにしましょう。『ノー』を言ったその後に、何を伝えるかが大切です。

## <カウンセリング予定日>

11月	12月	1月	2月
1(火)	1(木)	12(木)	3(金)
7(月)	8(木)	20(金)	9(木)
18(金)	16(金)	26(木)	17(金)
24(木)	21(水)	冬休み中は相談室もお休みです。	

## 相談室の利用方法

- ★相談場所★1階 相談室
- ★相談時間★  
9時55分～16時40分
- ★申し込み方法★
  - ① 担任の先生に申し込む。
  - ② 養護教諭の峯田夏奈先生に申し込む。
  - ③ 相談担当の細川剛先生に申し込む。※日程を調整して、お知らせします。