



さわやか相談室だより

川口市立戸塚中学校

さわやか相談室

直通電話 048 - 295 - 3895

令和2年12月11日 第7号

～相談室から～

寒さが増し、朝がつらくなってきました。しかし反対に考えてみると温かい食べ物美味しく、お風呂が気持ちよく、布団で快適に眠ることができる時候とも言えます。健康に注意しながらも冬の良さを味わいたいですね。



“アイメッセージとユーメッセージ”

先月は“アサーション”という概念を紹介しました。このアサーションを意識するときに、アイ（英語の I）メッセージとユー（you）メッセージという概念がよく出てきます。

例：子供が騒がしい時、子供に向かって言う言葉

・（あなたが）うるさいから、（あなたが）あっちに行きなさい

→ユーメッセージ

・（私が）頭が痛いから、小さい声でお話するか、離れたところで遊んでくれると（私は）助かるなあ

→アイメッセージ



相手の事だけ言う言葉はユーメッセージ、自分の気持ちも伝える表現はアイメッセージと言えます。アイメッセージが完全に良い、という訳ではありませんが、相手の受け止め方は柔らかくなると思います。自分の普段の言葉がけが強すぎるかなあとと思ったら、アイメッセージという考え方を意識してみてください。

※12・1月のスクールカウンセラー来校日（相談員は毎日います）

12月10日（木）12月24日（木）1月14日（木）1月28日（木）



※たくさんの苦難を乗り越えた人の言葉その6 スティーブ・ジョブス（実業家）
終着点は重要じゃない。

旅の途中でどれだけ楽しいことをやり遂げているかが大事なんだ。

MERRY
CHRISTMAS

