



スクールカウンセラーだより

スクールカウンセラー 高橋 勤子

急に肌寒い日が増えてきました。これまでが、暖かっただけに季節の変化を感じます。1日のなかでの寒暖差があり体調を崩しやすい時期でもあります。体調管理に大切なのは、食事・睡眠です。また、この1年間のしめくくりの月に、頑張ってきた自分へのご褒美をあげてください。



「チクチク言葉」と「ふわふわ言葉」って知ってる？

前回は、上手な気持ちの伝え方でしたね。今回は「チクチク言葉」と「ふわふわ言葉」を紹介します。



「ふわふわ言葉」とは、例えば「ごめんね」「ありがとう」時には、朝のあいさつ「おはよう」もそうです。一緒に行動している人とかには「すごいね」とか「楽しいね」「よく頑張るね」など言われると気持ちがふわふわするそういう言葉です。言われた方は、気持ちが楽になったり、元気になったり、うれしくなったりします。そして自分自身に「ふわふわ言葉」を言ってあげるという方法もあります。元気になるかもしれませんね。

これに対して「チクチク言葉」は、「うざい」「きもい」とか「そんなことも知らないの」「つまらない」「あっちへ行け」など言われると悲しくなる、心が傷つく言葉です。



「なんでできないの」「だから言ったでしょ」「ダメって言ったでしょ」なども相手を傷つける「チクチク言葉」です。

この2つの言葉の違いは「相手のことを認めているかどうか」です。「ふわふわ言葉」は、相手のことをきちんと認めて、気持ちや言動を大切に考えていますが、「チクチク言葉」は自分の感情を一方向的に押し付けているので、相手を深く傷つけてしまうことがあります。



言葉は不思議なもので勇気や自信を与えてくれることもあれば、相手に深い傷を与えてしまい、友情が壊れてしまうこともあります。「ふわふわ言葉」を心掛けて使っているだけでお互いに認め合える気持ちが育ちます。また人とのコミュニケーションが上手になってくるかもしれません。



相談室12月の予定（職員室か職員室前の相談室にいます。）

- 3日 13:00~17:00 (13:00~15:00横瀬小学校)
- 10日 13:00~17:00 (13:00~15:00生比奈小学校)
- 17日 13:00~17:00

