



### 「気持ちを伝えるのは難しい!？」

学生相談室員 多田 佳織



みなさん、「どうしたら自分の気持ちがうまく伝わるのだろうか?」と思うことはありませんか?

我が家には現在 2 歳になる娘がいるのですが、巷でよく聞く「イヤイヤ期」の真っ只中にいます。何を言っても一言目には「イヤッ!」という言葉が返ってきます。そんな時、「どうしたら分かってもらえる?」と考えます。このイヤイヤ期というのは、「第一次反抗期」とも言われ、「自分で何かをやりたい!」という自我の芽生えと、やりたいけど出来ないという葛藤をぶつけるのがイヤイヤ期といわれています。イヤイヤ期の行動は自立への第一歩で、人間としての成長過程で欠かせないものと言われてはいますが、その行動ひとつひとつに全力で向き合ってあげられるほど、私自身に余裕があるわけではなく、どうしてもイラっとしてしまうことがあります。もちろん親子でイヤイヤ言う訳にもいかないのです、できるかぎり“この子はどうしたい?”、“何を伝えたい?”と考える(耳を傾けるよう)にしています。もちろん全てをわかってあげられることはできないし、イライラもしますが、これがしたかったのねと分かってあげられることもあります。気持ちを分かってあげられ、ニコニコ笑顔になってくれたときはほっとします。



“何を伝えたいのだろうか”と相手の気持ちを考えることは、言葉を発することがまだ未熟な子供に対してだけでなく、大人に対しても大切なことなのではないか思います。みなさんも、「なぜこの人は自分の気持ちを分かってくれないのだろうか?」と思うことが多々あるのではないのでしょうか? そんな時、相手の言っている事に耳を傾けたり、状況を考えてみたりすると、自分の気持ちを分かってもらえるきっかけを見つけることができるかもしれません。でも、やっぱり考えていることを言葉にしないとわからない(伝わらない)こともあるので、相手の状況を考えてながら言葉にしてみてもいいのでしょうか。

ちなみに娘には言葉で言ってもなかなか私の気持ちは伝わりません・・・。

やっぱり相手に気持ちを伝えるのは難しいですね(笑)

あなたの困りごと(対応に苦慮する問題)や心配ごと(心の中にたまった不満や不安)を聞かせてください。あなたの立場で、どうしたらよいかを一緒に考えていきましょう。相談内容については、相談者本人の了解なしに他の人に漏れたりすることは絶対にありませんので安心してください。(相談室長)

学生相談室長専用電話 090-4330-4061 E-mail:sodan.kochi2012@docomo.ne.jp

### 「おしゃべりのススメ」

学生相談室員 三嶋 尚史



近頃の授業後の休み時間の様子が 10 年程前と比べて随分と変わったなあと思う今日この頃。昔の学生たちは休み時間になるとワイワイガヤガヤとあちらこちらでおしゃべりを楽しんでたと記憶しています。しかし、最近では授業が終わっても席を立つこともなく、スマートフォンを操作する学生、机に突っ伏して寝ている学生の姿をよく目にします。(本校の椅子はそんなに座り心地がよかったですか?)

私が学生だった頃はインターネットもあまり普及していなかったため、今の学生たちをうらやましく思っていました。逆に目の前に沢山の情報が溢れかえり、それらを処理しきれなくなっている状況になっているのでは...? また、人間関係の悩みで学生が相談室を訪れ、同様に新入社員が早期に休職あるいは退職することもよく耳にします。当人にとっては諸事情があるはずですから、このような行動をとることが決して悪いとは思っていませんが、それぐらい現代は厳しい社会になっているのだと思います。



そこで、スマホをちょっと置いておいて、周りの方と「おしゃべり」を楽しみませんか。皆さんは保育園・幼稚園・小学校の頃は周りのお友達と遊んで・笑って・泣いて・喧嘩などして、互いの距離感を自然と身に付けてきたはず。それがスマホを手にするようになっておしゃべり(コミュニケーション)の機会が減っていませんか? おしゃべりを通じて他者がいろんな考えをもっていることをもって肌身で感じてほしいです。どんなタイプの人と気が合うのか、どんなタイプの人には苦手だとか、どんな言葉を投げかけられると気が滅入るかなど、おしゃべりをしてみないと分からないです。他者との関わりの経験値を高めることにより、様々な出来事への対応力がきっとアップするはず。まずは近くにいる家族やクラスメートと Let's おしゃべり!

### ～ 平成29年度 学生相談室 当番表(後期) ～

	月	火	水	木	金
昼休み	山崎(慎)室長 12:10～12:40	三嶋副室長 12:10～12:40	三嶋副室長 12:10～12:40	山崎(慎)室長 12:10～12:40	洲脇 SW 12:00～17:00
放課後	野並 SC 15:00～19:00	西本 SC 15:30～17:30 (第 2,4 火曜日)	ピアサポ-ター 15:00～17:00	近藤 SC 15:00～17:00	渋谷 Dr 15:30～17:30 (第 3 金曜日)

困ったときは、まずは保健室(岡村看護師)へ気軽に相談しに来てください。学校医(Dr)、カウンセラー(SC,SSW)、ピアサポ-ターへの相談を希望する場合は保健室で事前予約が必要です。相談室員の先生への相談は直接研究室を尋ねてください(下記の内線電話で予約するのがいいです)。

山崎慎一	671	多田佳織	512	高田 拓	515	木村竜士	593
三嶋尚史	940	市村梨乃	632	松浦真衣子	519	中川安由	560