

スクールカウンセラーだより (No.3)

スクールカウンセラー(SC) わた なべ あき こ 渡部 明子

こんにちは。朝晩の冷え込みが厳しくなり、季節は急速に冬に向かって
いることを実感するようになりました。

今年は新型コロナウイルスの感染が治まらない中、インフルエンザの流
行も心配されています。従来の感染予防対策を続けながら、十分な睡眠や
食事をしっかりと取ることで、免疫力の低下を防いで、元気に過ごしていま
しょう。



コミュニケーション力をアップして、より良い人間関係を！

(1) 思い出そう「ふわふわ言葉」と「ちくちく言葉」

多くの皆さんは、小学校で「ふわふわ言葉」と「ちくちく言葉」について学んだことと思いますが、覚
えていますか？「ふわふわ言葉」とは、「ありがとう」「ごめんね」「うれしい」「よくがんばったね」など、
相手から言われると気持ちがふわふわしてうれしくなる言葉、「ちくちく言葉」とは、「バカ」「ウザい・キ
モい」「死ね」「そんなことも知らないの？」など、相手から言われると悲しくなる言葉でしたね。「ふわ
ふわ言葉」を聞くと気持ちがらくになったり勇気がわいたりします。逆に「ちくちく言葉」を聞くと悲しくな
ったり、心が傷ついたりします。言葉は私たちが思っている以上に大きな力を持っています。中学生の皆
さんには、相手のことを思いやり、お互いの自己肯定感を高めてくれる「ふわふわ言葉」で、コミュニケーシ
ョン上手になってほしいと思います。 (参考・引用:立川女子高等学校 カウンセラーだより)

(2) 怒りのコントロールで、「ちくちく言葉」を撃退しよう

怒りやいらだちを感じた時に、思わず「ちくちく言葉」を発してしまった経験がある人はい
ませんか？相手に対して「ちくちく言葉」を言う時は、相手の気持ちや心の痛みを考えること
なく、その時に自分が感じたいらだちや不快な気持ちをそのまま伝えてしまうので、相手の心
を傷つけることとなります。そして時間の経過とともに、そんな自分に対しても憤りを感じた
り、自己嫌悪に陥ったりすることもあるのではないのでしょうか。

怒りをコントロールする方法はいろいろあります。下記はほんの一例ですが、自分にできそ
うな度合いを考えながら、使えるものを探してみてください。

怒りのコントロール法	できそうな度合い		
自己会話(セルフ・トーク) 例:「落ち着いて」「大丈夫」「気にしない」	今すぐ1人で	練習すれば	絶対ムリ
深呼吸を2~3回する 例:「大きく息を吸って…呼吸を止めて…ゆ っくり吐いて…」と心の中で唱える	今すぐ1人で	練習すれば	絶対ムリ
間を取る 例: ゆっくりと10を数える	今すぐ1人で	練習すれば	絶対ムリ
その場から離れる 例:「また後で話そう!」と冷静になる時間を取る	今すぐ1人で	練習すれば	絶対ムリ
好きなことをイメージする、うまいったときを思い出す、など	今すぐ1人で	練習すれば	絶対ムリ

(参照:「ワークシートによる教室復帰エクササイズ」河村茂雄編 図書文化)

★保護者の皆様へ:オンラインでのご相談も受付いたしますので、気軽にご相談ください。

※相談日や時間については、養護教諭の伊藤晃子先生におたずねください。