庄西中学校
第６号



サポートルームだより

令和８年９月１日　教育相談担当

「相手に自分の思いが伝わったのだろうか。」と思ったことはありませんか？今回のテーマは、**「自分の気持ちを相手に伝える方法」**です。２学期には運動会や学習発表会があり、人と接する場面が多くあります。よりよい人間関係づくりのために、日常生活の中で取り入れてみてはいかがでしょうか。

1　上手く自分の気持ちを伝えられないのはなぜ？

以下は、自分の気持ちが伝えられない原因です。自分に当てはまるものはありますか？

・過去に意見を否定されたり、上手く話せなかったりしたマイナスの経験がある。
・きちんと話さなければ、というプレッシャーを感じる。
・自分の意見なんて必要ないと思っている。
・どのように表現してよいか分からない。

2　自分の気持ちを相手に伝えるには、どんな方法があるの？

一番大切なのは、相手の意見を尊重することです。自分と相手は考えが違うことを前提に伝えようとすることで、伝え方が違ってきます。

以下は一例です。自分に合った方法を試してみましょう。

⑴　相手にきちんと「聞いてほしい」と伝える

話し始めるタイミングで「話を聞いてほしい。」と伝えてみましょう。相手の意識が変わり、話を聞くモードになります。

⑵　アイメッセージで伝える

自分の気持ちや考えを「私」を主語にして相手に伝えることを「アイメッセージ」と言います。人間関係を良好に保つためのコミュニケーション技法のひとつです。

⑶　結論を先に言う

話をしているうちに、自分の伝えたいことが混乱してまとまらないことがあります。結論から話すことで、伝えたいことが話の中に埋もれることを防ぎ、印象付けることができます。どうしても相手に確実に伝えたいときに有効です。

⑷　表情や目の表現を大切にする

「目は口ほどに物を言う」ということわざがあります。優しい笑顔は、相手に安心感や温かさが伝わりますし、やわらかい表情は、相手にリラックスをしてもらえます。また、目を見つめることで、真剣に話を聴いていることが伝わります。目や表情は、言葉よりもダイレクトに気持ちを伝える力があります。

⑸　距離感や行動を意識する

言葉にしなくても、そっとそばにいるだけで、安心を与えます。温かい飲み物をそっと差し出すだけで、思いやりの心を伝えることができます。何かを一緒に作ったり、音楽を聴いたりするなど同じ動作を通して時間を共有するだけで、気持ちも共有することができます。

⑹　会話言葉以外の表現方法を使う

絵やイラストで表現する、手紙等の文字で伝えるなど、会話言葉以外で伝える方法があります。ただし、文字は使い方を間違えると誤解を生むことがあります。特にＳＮＳを使ったコミュニケーションにおいては、十分に注意しましょう。