



和5年10月

中央区立銀座中学校

スクールカウンセラー 秋田貴与子・相樂直子

心の教室相談員 小川直美

中間考査が終わりホッと一息、今度は学習発表会文化の部の準備ですね。各クラスで金賞を旨ざして練習に励んでいると思います。頑張ってください。

例えば練習に遅れた、友達との約束の時間に遅れてしまったことなどありませんか？寝坊した、急にトイレに行きたくなった、理由は様々あると思います。何らかの都合で約束を守れなかったことは誰にでもあると思います。そのような時に、**対人関係をスムーズにする会話力**について心理学の豆知識をお話したいと思います。

1000の言い訳よりも「ごめんなさい」の一言を

私たちは何らかの失敗をすると、言い訳をしたくなりますね。言い訳することを心理学用語では「合理化」といいます。分かりやすく言うと「失敗の正当化」です。私たちは失敗した時に、多少の不安や罪悪感を覚えるものです。その不安感や罪悪感を解消するために何らかの理由をつけて、「失敗（遅刻など）したのは仕方のなかったこと」と、正当化するのです。

しかし、この合理化で不安や罪悪感を解消できるのは自分だけです。相手の怒りが消えることはありません。言い訳ばかりを繰り返していると周りの人から嫌われてしまいます。

こんな時は素直に謝るのが一番です。開口一番「ごめんなさい」と言ってみましょう。

待たされた相手は自尊心を傷つけられたと考えています。その傷をいやすためには、自分が悪かったということを明らかにする必要があります。大げさにならず、自然体で謝るようにしましょう。

ちなみに「どうして約束を守らないの？」といきなり聞くのもトラブルのもとです。言い訳して合理化する前にこのような指摘を受けると、心の中に抱えていた不安や罪悪感が抱えきれないほど大きくなり、怒りを爆発させることもあります。

参考文献 (2005) 必ず誰かに話したくなる心理学 別冊宝島 1131号 株式会社宝島社





令和5年10月

中央区立銀座中学校

スクールカウンセラー 相樂直子・秋田貴与子
心の教室相談員 小川直美

なんとなく自信がない

お子さんの様子で、「どうせ私（僕）なんか」と卑下する、言われたことに敏感、自信がない、チャレンジする前に諦める、人に褒められても否定する、人目を気にするなど、ご心配な事、気になる事はありませんか。思春期の不安定さもありますが、もしかしたら自己肯定感が下がっているのかもしれません。自己肯定感の低さから劣等感を持ち、それを打ち消したく、すぐに怒ったり、他者に対し批判的になる事もあります。言われたことを気にするなど、環境からの刺激に過敏に反応してしまい、不安定な感じがします。このような状態が続くことで、お子さん自身は辛く感じているのではないのでしょうか。

自己肯定感が低いと、失敗したり悪い感情を抱いた時に、どうしても自分を責めがちになってしまいます。保護者の中にも、失敗して落ち込み、ご自分を責めてしまう方がいらっしゃるかもしれません。まずはその気持ちを受け止めてあげましょう。そんな時こそ「その気持ちわかるよ」と自分に言ってあげましょう。「失敗したけど、そういう自分を許そう」「悪いことを考えてもいい」など自分を許しましょう。優しく自分に言い続けてください。また、そう思えるために、ひとりごとの練習をお勧めします。「欠点があってもいい」「誰でもいいところこと悪いところがある」「自分が好き」このような言葉を心の中でつぶやきましょう。言い続けることで、「いいところも悪いところも認めて、自分がかけがえのない存在である」と思えるようになると思います。

お子さんのことで気になることがございましたら、スクールカウンセラーをご活用ください

相談室開設日予定



10月	相樂(月・水曜)	2日	11日	16日	30日
	秋田(金曜)	6日	13日	20日	27日
11月	相樂(月・水曜)	6日	13日	20日	27日
	秋田(金曜)	10日	17日	24日	
12月	相樂(月曜)	4日	11日	18日	
	秋田(金曜)	1日	8日	15日	22日