

こうちょう おも 校長の念い



ず せいさくしゃ
図 制作者
ぶんげい しやどうぶ
文芸・書道部
ねんぶんげいぶいん
3年文芸部員

じぶん きも じょうず つた 自分の気持ちを上手に伝えよう！

きょう から がっき はじ まりま す が、7月19日 から けいぞく さ れ て い る 緊 急 事 態 宣 言 か ら の ス タ
ー ト で す。し か し、修 学 旅 行 や 職 場 見 学、体 育 祭、文 化 祭 は、皆 さ ん が 新 型 コ ロ ナ ウ イ ル ス
感 染 症 対 策 を き ち ん と 行 い、健 康 で あ れ ば、実 施 す る 予 定 で す。2学 期 に 取 り 組 む 内 容 が、
1つ で も 多 く 印 象 に 残 る こ と 期 待 し て い ま す。

と ころ で、第 7回 目 の「念 い」は、「自 分 の 気 持 ち を 上 手 に 伝 え よ う！」で す。

今 ま で に、自 分 の 気 持 ち や 意 見 が う ま く 言 え な く て、残 念 な 思 い を し た り、言 い ず ぎ て 気 ま
ず い 思 い を し た り し た 人 が い る と 思 い ま す。次 の よ う な 事 例 を 考 え て み て く だ さ い。

仲 良 くな っ た 友 達 か ら、部 活 で 忙 し い か ら 自 分 の 代 わ り に 当 番 の 仕 事 を し て ほ し い と か、
急 用 が で き た の で、先 生 に 頼 ま れ た こ と を 代 わ り に や っ て ほ し い な ど、い ろ い ろ な こ と を、
そ れ も 急 に 頼 ま れ る よ う に な っ て き ま し た。

し ぶ し ぶ 黙 っ て 引 き 受 け て し ま う 人 が い る で し ょ う。こ れ は、「私 は OKで ない、あ な た
は OK」と い う こ と に な り ま す。つ ま り、「人 の 気 も 知 ら な い で」と い う 不 快 感 が 生 じ、欲
求 不 満 や 怒 り が 心 の 中 に た ま り ま す。そ れ が、相 手 へ の 恨 み と な っ た り、関 係 ない 人 へ の 八
つ 当 た り や 意 地 悪 と な っ た り す る こ と に も な り か ね ま せ ん。ま た、我 慢 し て 耐 え る こ と に よ る
ス ト レ ス で、心 身 に 悪 影 響 を 及 ぼ す こ と も あ り ま す。

「い つ も い つ も、い っ た い 何 な の。そ ん な 事、急 に 言 わ れ て も で き ま せ ん」と 怒 り を ぶ つ
け る 人 も い る で し ょ う。こ れ は、「私 は OK、あ な た は OKで ない」と い う こ と に な り ま す。
つ ま り、自 分 の 意 向 は 通 っ て も、そ の 強 引 さ の た め に 後 味 の 悪 い こ と が 多 く、後 悔 す る こ と に
な る で し ょ う。ま た、相 手 は 傷 つ き 恐 れ て 敬 遠 す る か、怒 り を 感 じ て、復 讐 心 を 抱 く か も し
れ ま せ ん。お 互 い の 関 係 は、ギ ス ギ ス し た も の に な り が ち で す。

適 切 な 自 己 表 現 は、「今 日 は 予 定 が あ っ て 無 理 な の。こ れ か ら は 前 も っ て 言 っ て け れ る と
助 か る わ」と 穏 便 に 断 り、自 分 の 希 望 も 伝 え る こ と で す。こ れ は、「私 も OK、あ な た も O
K」と い う こ と に な り ま す。こ の よ う に、自 分 も 相 手 も 大 切 に し な が ら、意 見 や 考 え、気 持
ち を 率 直 に、正 直 に、そ の 場 に ぶ さ わ し く 表 現 す る こ と を、ア サ ー シ ョ ン と 言 い ま す。

そ こ で、自 分 の 気 持 ち や 考 え を 適 切 に 理 解 す る た め に、「私 は」と 主 語 を つ け て 文 章 を い
う 練 習 を し ま し ょ う。例 え ば、「に ら む か ら 嫌 だ」と 感 じ た ら、「私 は、あ な た の 目 を 見 て
に ら ま れ た と 思 っ た の で、怖 くな っ た」と 伝 え ま し ょ う。「私 は」を 主 語 に し て 文 章 を 作 る
と、自 分 の 気 持 ち や 考 え が 明 確 に な っ て き ま す。そ し て、相 手 に「気 分 を 害 さ れ た」と か「イ
ラ イ ラ さ せ ら れ た」の で は な く、そ の よ う な 気 持 ち を 起 こ し て い る の は 自 分 だ と わ か り ま す。
自 分 の 気 持 ち や 考 え を 相 手 に 脅 威 を 与 え ず に 伝 え る こ と を 意 識 し て み て く だ さ い。