



さわやか相談室だより

2025

6月

晴れたり雨が降ったり、天気の変り変わりが多い時期です。エアコンや暑さ対策グッズなど上手に使いながら、なるべく快適に過ごしたいですね！こまめな水分塩分補給も大切です。

先日、臨床心理士・公認心理師の方にお話を伺う機会があり、私も普段の生活で意識してみようと思ったお話が様々ありました。そのうちの2つをご紹介しますと思います。

質問力 「なんで？」ではなく「何」から始まる質問へ



私たちが会話の中で何気なく使っている「なんで？」という質問の話。

例えば、

仲の良い友だち、自分の子どもが「部活行きたくない...」と暗い顔でつぶやいたとき、
「あー、イライラする」と怒っている様子するとき、約束の時間に遅れて来たとき、
どんな声をかけたいと思いますか？

「なんで？」 「なんでそんなに怒ってるの？」 「なんで遅れたの？」

このような言葉をかけること、よくあると思います。

この後に返ってくる返事はどのようなものが期待できるでしょうか？

きちんと理由を話してくれればよいのですが、「別に、なんでもない」「仕方ないんだよ」

「えー、わかんない」「うーん、ごめんね」なんて返事が返ってくることもあります。

原因が知りたくて質問したのに、相手にはそれを話すことが難しかったり、相手は自分が責められていると感じてしまったり...。すると会話が思ったような展開にならないのです。

「何かあった？」 「明日、何かあるの？」 「今日は何時に起きたの？」

という質問に変えてみるとどうでしょうか？

これは、起こった出来事に焦点を当てた質問なので、相手が答えやすくなります。

「今日こんなことがあって...」「〇〇の提出物が明日までで...」「本当は6時に起きようと思っていたんだけど...」というような返事が返ってくるかもしれません。

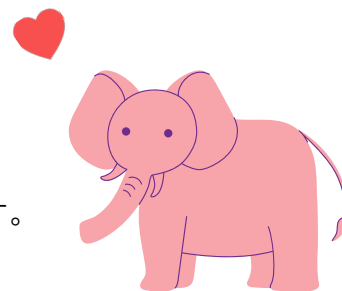
こうして具体的な事実を知ることができると、相手にとってどんなことが問題だったのか、知りたかった原因の部分にも少しずつ近づいていけそうです。

ピンクのゾウ

「今からピンクのゾウを想像しないでください。」と言われたら...

おそらくほとんどの人が、ピンクのゾウを頭に思い浮かべてしまいます。

「想像するな」と言われた時点で、すでに想像してしまいます。



私たちの脳は、意識を向けた方向へ動こうとします。

おぼんにのせた食事を運ぶのに「こぼさないように、こぼさないように...」とっていると
なんだか食器がカタカタと揺れてしまった。絵の具で色を塗るときに「はみ出さないように」
と細心の注意を払っていながら...はみ出してしまった。リレーで走る前に「転ばないように」
とっていたら力いっぱい走れなかった。それらも同じことなのだと思います。

だとしたら、普段使う言葉は...

「失敗しないように」

→「丁寧に」「まっすぐに」「思いっきり」「ベストを尽くす」など

「難しそう、できないと思う」

→「最初はこんなふうにやるとよさそうだ」「ここまでなら、やれるかな」など

このように、否定的な言葉は、できるだけ肯定的な言葉に置きかえられる方がよいです。

脳にプラスのイメージをもつことで、うまくいく方向へ自然と意識が向いていき、よりよい
結果が得られやすくなるというわけです。心がけてみましょう♪

相談員 来室の予定

	7月	8月
スクールカウンセラー 水越	4、11、18日	29日
スクールソーシャルワーカー 宮本	11日	なし

さわやか相談員 高德 は、学校のある日はいつも在室しています

＊7月1日(火)は、閉室いたします