



1 1月の生活目標

感謝と笑顔でいっぱいの学校にしよう

- ① きれいな言葉を広げよう！
- ② 汚い言葉をなくそう！
- ③ たくさんの人を喜ばせよう！



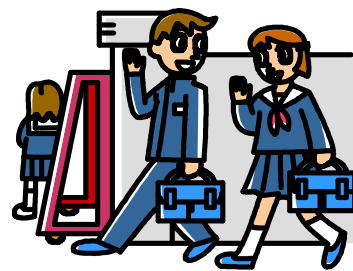
私には、どうしても不思議でならないことがあるのです。

それはこんなことです。10月25日～27日の朝、学校前の信号機下に立ってみました。予想通りに徒歩通学者は少なく、「くれいどる」の駐車場にはひっきりなしに自家用車が出入りしていました。ところが、芝川リズム園方向からも、三区用水方向からも小学生が大勢歩いてくるのです。そこで、「あれ、少なくとも小学生の半分は中学生が歩いていてもおかしくないよね？」と思ったのです。これは、一体どういうことなのでしょう。考えられることは一つしかありません。小学生の時には歩いていた生徒たちが、中学生となってからは自家用車で送迎してもらっているということです。だとすると、不思議ではありませんか？体力の向上しているはずの中学生が、小学生ノトキハデキテイタコトガ、デキナクナッテイルトイウコトガデス。

昨年度の生徒指導だより12月号でも述べさせていただきましたが、37年前に大学を卒業してすぐに赴任した芝川中学校の生徒たちは、大学の体育会剣道部で4年間鍛えてきた私から見ても、素晴らしい体力の持ち主ばかりでした。どの部活動も優勝争いする活躍をしており、私の出身校の富士宮二中と比べて小規模なのにすごいと思っていました。しかし、今はどうでしょうか。体力は著しく低下しています。37年前とどこが違うのでしょうか。

それは、37年前までは、現在、中学生がいないような遠くの集落からも自転車通学していました。剣道部は、重い防具とカバンを持って徒歩で登校していました。そういう日常が体を鍛えていったのです。

本校では、11月・12月は部活動終了時間が16時15分です。完全下校は16時30分、これは、徒歩と自転車通学者のための措置なのです。ご家族で、通学方法について今一度話し合ってくださいと思います。



YOUメッセージとIメッセージ

怒っているときの会話は、ほとんどが「YOU メッセージ」（あなたメッセージ）になっています。つまり、「あなたが○○だ」と、相手を評価したり、相手に要求したりするメッセージです。帰宅の遅い子どもに対して、「まったく何時だと思ってるんだ！」という言葉もそうですね。最初から「YOU メッセージ」で切り出してしまうと、相手は「こっちの意見も聞かずに一方的に非難された」と感じ、心外に感じてしまいます。だからこそ、意識したいのが「I メッセージ」（わたしメッセージ）なのです。「I メッセージ」とは、「私は○○と思う」「私は○○してほしい」と自分の考えや気持ちを伝える表現です。怒りの前に湧く「第一感情」を伝えようとすれば、自然に「I メッセージ」になりやすくなります。「(私が) 心配していたんだよ」「(私が) 連絡もなくてがっかりしていたんだよ」というように。

あらゆるシーンで使える「第一感情の I メッセージ」

最初は照れくさくても、気持ちが伝わればスッキリするはずです。親しき仲こそ、気持ちが通じにくいと感じるときには、ぜひこの「第一感情」を「I メッセージ」で伝えてみましょう。すると、ぐんとお互いの気持ちが近づけると思います。身近な例を提示しますので、第一感情、第二感情それぞれの話し方の違いを比べてみてください。

◆週末にゴルフ三昧で家にいない夫に対して

[第一感情の I メッセージ] 私は一緒にいられなくて寂しいわ。

[第二感情での YOU メッセージ] なんでああなたは、いつもゴルフばかりなの！

◆無駄遣いばかりしている妻に対して

[第一感情の I メッセージ] 僕が頑張って働いているのに悲しくなるよ。

[第二感情での YOU メッセージ] 君ばかり無駄遣いするなよ！

◆言われたことをやらない子どもに対して

[第一感情の I メッセージ] ○時までに終わってくれたら、お母さんは助かる。

[第二感情の YOU メッセージ] あなたがちゃんとやらなきゃダメでしょ!!

◆約束を破った恋人に対して

[第一感情の I メッセージ] 信じてたのに、私はとってもショックだわ。

[第二感情の YOU メッセージ] 約束を破るなんて最低！

いかがでしょう。自分自身も、第一感情の I メッセージで伝えられた方が、話を素直に聞けるのではないのでしょうか？ この話法には最初は抵抗があるかもしれませんが、何度か使い続けていけば慣れてきます。最近、近い人と心が通じ合えないと思ったら、ぜひこの話法で話してみてください。

HP「all about ストレス／人間関係・人付き合いのストレス 大美賀直子より」

上記は、「all about」というホームページからの抜粋です。
そこで、「I メッセージ」と「YOU メッセージ」を本校の生活にあてはめた場合には、以下になるのではないのでしょうか。

◆失敗をずっとからかい続ける同級生に対して

[第一感情の I メッセージ] そんなに言われ続けると、ショックだなあ。

[第二感情での YOU メッセージ] ふざけんな！いつまでもシツケーんだよ！

◆シャープペンを勝手に使う同級生に対して

[第一感情の I メッセージ] そのシャープペン、すごく大事に使っているんだけど。

[第二感情での YOU メッセージ] 泥棒！勝手に使うな！



努力して
後悔した人を見たことがない
練習して
下手になる人もいない
勉強して
馬鹿になる人もいない
何かをして
変った人はいても
何もしないで
変った人はいない