

新しい1年が始まりました。

昨年末まで落ちていた新型コロナウイルス感染者数は年明けから急速に増加しました。感染症対策は意識してきたつもりでしたが、いざこのような感染拡大の現状を目の当たりにすると、いかに感染者の数の少なさに安堵していたのかを実感しています。

新型コロナウイルスによって私たちの環境は様々な変化を強いられました。その中で大きな変化の1つとして、人間関係があります。例えば、自宅での仕事が増えて職場の人とコミュニケーションが減った、友だちと外で遊びづらくなった、など。一方で、家族との時間が増えたという方もいるかもしれません。人間は社会的な動物ですから、常に人に影響を受けたり与えたりしています。これまでの人との関わり方が変わることによってストレスが増えたり、逆に減ったりするのは、実は、これが関係しています。それは、「役割期待のズレ」です。

「役割期待」というのは、我々があらゆる人に対して抱くものです。それがズレることによってストレスが起こるという考えがあります。例えば、子供に対して「帰ってきたらすぐに荷物を片付けて宿題をする」という役割を期待すれば、帰ってまずおやつを食べたりゲームをしたりする子供を見て「早く宿題をやりなさい!」と言いたくなるでしょう。一方で、相手も自分に対して期待している役割もあります。ざっくりいえば「いい親でいてほしい」でしょう(日常の場面ではもっと具体的な期待をしていると思います)。そして相手が期待している役割は、自分が思っているものとは案外違うことも多いものです。「完璧な親でいないとけない」と忙しく家事や作業をしているとき、子供は「もっと一緒に話したいな」「一緒にゲームがしたいな」と思っているかもしれません。

このようなズレがなぜ起こるかと言えば、基本的には思い込みです。相手が何を期待しているのか、自分の価値観で決めているとも言えます。そんなズレを解消するカギはコミュニケーション。そして、以下のことを自分の中で整理しておくことで自己理解とともに、互いのストレス軽減につながっていきます。ご参考ください。

- ①「自分は相手にどのような役割を期待しているのか？」
- ②「相手は自分に何を期待しているのか？」
- ③「役割期待を、どういう言葉で相手に伝えているのか？」
- ④「役割交渉するとしたら、どういう言い方が良いのか？」

このカウンセラー便りを作りながら、これは自分に必要なものを作っているなと思いました。

3学期もよろしく願い致します。

スクールカウンセラーの来校日と時間(9時20分～12時05分)

令和4年2月 2日(水)

令和4年3月 2日(水)

相談の申し込みは、学校(担任や養護教諭、教頭など)に連絡してください。

電話 04-2952-3118 ※来校日は変更になる場合もあります。