



# おひさま

八代市教育サポートセンター  
子ども支援相談室便り  
令和5年 12月号  
文責 江藤紀子

## 心が疲れない対人関係のつくり方

最近、HSP・HSC（繊細さん）と呼ばれる気質が話題になっています。およそ5人に1人が生まれ持っているといわれる「敏感で繊細な気質」のことで、感受性が強く、心優しい平和主義な人が多いようです。

人に慕われる一方で、人を優先して自分の気持ちを抑え込んでしまうので、ストレスや生きづらさを抱えてしまうことがあり、不登校の原因になることも少なくありません。

繊細さんとしての素敵な部分は残しつつも、生きづらさとなっている「人を気にしすぎて自分を犠牲にする」ことを減らすための3つのヒントをご紹介します。

参考図書 根本裕幸 著

「なぜ、あなたは他人の目が気になるのか？」



### ヒント1 「アイ・メッセージで自分を取り戻す」

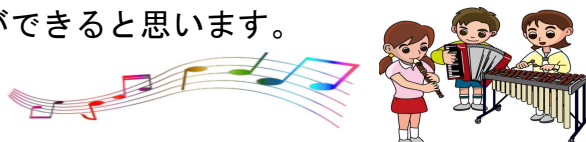
「あの人はどう思うかなあ」と相手のことばかり考えて、遠慮するのではなく、「私は」と意識的に「主語」をつけて会話をすることによって、自分が何をしたいのか、自分の気持ちを常に確認するようになっていきます。

「何して遊びたい？」と相手が聞くときは、本当にあなたが何をしたいのかを知りたいと思って聞いているのです。「私は、トランプをしたいな。」と主語をつけて意思表示をしてみましょう。相手もその方が、嬉しいと感じると思います。意思表示は、お互いのために大切なことです。



## ヒント2 「指さし確認で意思を明確に」

行動を起こすとき指をさして「これをしようと思っていたから、これをする。」「これを選びたかったから、これを選ぶ。」という確認作業をやってみると、人に流されず、自分の意思を尊重した行動ができます。クラブ一覧を見て、指をさし、「私は、合奏クラブに入りたい。」と決めます。人それぞれでやりたいことは違います。「お互い、好きなクラブで楽しもうね。」と言える関係が、自分も人も元気になることができると思います。



## ヒント3 「今を意識する」

寝る前に「あれ？ 今日一日何したんだっけ？」となりませんか。人のために時間を遣えることは、素敵なのですが、自分のためにも時間を遣えていますか。「今日、自分のために何をしたか」ということと「私は、今どうしたいのか」という思いをノートに書いてみましょう。意外と自分のために時間を遣えていないことや本当はこれをやりたいのだということが見えてきます。

生き生きと自分のやりたいことに取り組んで自分の時間を遣っているあなたを見るのは、家族も周囲の人も嬉しいと思います。自分でも、「充実した良い一日だったな。」と振り返ることができると思います。

「自分」をしっかりもってこそ、人との積極的な関わりが可能になってきます。「自分の気持ちをちゃんと伝えて相手のことも考える」という相互依存的な考え方で、すてきな人間関係をつくりましょう。



## 悩み相談(不登校など)

「やつしろ子ども支援相談室」は、大人も子供も相談ができます。  
不安な気持ちになったときは一人で悩まず、相談してください。

### ●相談方法

- ・電話 0965-33-6145 (相談室直通)
- ・メール kodomo-sien@yatsushiro.jp
- ・面談 やつしろ子ども支援相談室(八代市役所4階)

### ●相談時間 月～金曜日 午前9時～午後2時

※相談無料 匿名でも相談できます

右のQRコードを読み取って相談してください。

