相談室だより

みなさんは、「頼まれると断りにくいから引き受けちゃったけど、なんで引き受けたんだろうって後悔している‥‥」と思うこと、ありませんか？
本当は断りたいのに、嫌な顔をされたらどうしようとか、いろんなことを考えてしまって「ノー」と言えないこと、ありますよね…。そんなときの気持ちに焦点をあてて考えてみましょう。

課題のレポート、終わってたら見せてよー

えっ…うーん、まあ、いいよー

ホントは見せたくないなー
でも…断れない…

あなたはどのタイプ？

☆嫌だと思ってもつい引き受けてしまう
☆何も言えずに黙り込んでしまう（自分ばかりがいつも損している）
☆気が進まなくても「いいよ」と言ってしまう

断りたいのに「ノー」が言えないとき、どうしたらいいのでしょう・・・？

自分の気持ちにフタをしていませんか？

自分を表現することに苦手意識があると、相手に何も言えずに我慢してしまいます。
自分の本当の気持ちはどんな気持ちでしょうか？

相談室だより　第２４号
発行日：2025 年 12 月吉日
発行：国際医療福祉大学
塩谷看護専門学校
学生相談室

自分も相手も大切にできる伝え方があります

相手の都合ばかりを優先してしまい、自分の意見や気持ちを伝えないでいると、ストレスや怒り、あきらめなどを抱えてしまいます。また、後で後悔して、自分を責めたりしてしまうこともありますよね。
相手の要求と自分の主張をバランスよく取り入れた自己表現法があります。「アサーション」という考え方です。ここでは詳しくは取り上げませんが、興味のある方はぜひ相談室までお越しくださいね。

▲意見を言ったら嫌われる
▲自分が引き受ければ丸くおさまる
▲断ったら関係がギスギスしそう

→ これらは自己表現をじゃまする「思い込み」かも。自分も相手も大切にしながらコミュニケーションを取りたいですね！

編集後記

学校祭も終わり、いよいよ１２月ですね。３年生のみなさんは体調に気を付けて国試対策がんばってくださいね！
私はこの１年、体調を大きく崩すこともなく過ごせたのでホッとしています。今年いちばん楽しかったのは、実家の家族と久しぶりにカラオケに行ったこと。マニアックな歌を歌いまくりました…。
よいお年を！

（山科　湖）

参考：こころのトリセツ　働く人のモヤモヤが晴れるセルフケアのヒント　監修：髙野　知樹