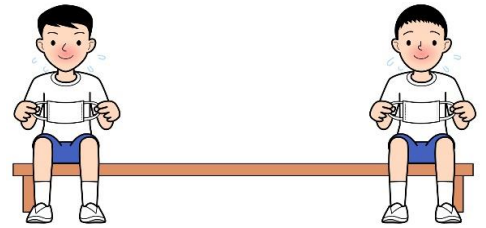


マスクの着脱、熱中症優先で～運動する時と登下校はマスク不要～

コロナ予防をしつつ、熱中症も予防しなくてはなりません。下記において、マスクを外すことを推奨します。「外すことができない人」や「外したくない人」はこれまで通り着用しても差し支えありません。

- 1 外してよい場面
 - (1) 運動中（体育の授業や運動部活動など）
 - (2) 登下校 ※公共交通機関ではマスク着用



2 外す際の条件

- 【屋外】 (1) 距離が確保できる
(2) 距離が確保できないが、会話はほとんど行わない

【屋内】 距離が確保できる&会話なし

熱中症予報、夏休み中の配信はありません～各自でチェックを～

環境省の熱中予防情報サイト (<https://www.wbgt.env.go.jp/>) で詳しい情報を見ることができます。

親に理解してもらえない～あなたの気持ち、伝わってますか？～

「〇〇学部に行きたいと親に言ったら将来仕事無いよって切り捨てられた」「〇〇大学以外認めない」「大学へ行く意味がわからないという、じゃあ学校や塾に送り迎えしないでいいねって」…みなさんから子どもの思いを理解せず一方的に自分の価値観を押し付ける親について語られることがあります。親密な関係ゆえのコミュニケーションの難しさを感じます。



「進路が合わなかったらどうしよう」「一生が決まってしまう」「自分が本当は何がしたいのかわからない」…など進路決定を前に色々な気持ちが交錯して揺れるのは自然なことです。でも、気持ちというのは言葉にして伝えなければ誰にもわかりません。保護者からはよく「何も話してくれません」「何を考えているのかわからない」など聞きます。みなさんは自分の気持ちをちゃんと保護者に伝えられていますか？

「言ってもどうせわかってもらえない」というあきらめの一方、「親なら言わなくても察してほしい」という期待や甘えはありませんか？切羽詰まった時に感情的に話しても伝わるどころか逆効果になることもあります。

「I (アイ) メッセージ」というコミュニケーション方法があります。「(私は) ～と思う・～したい」「(あなたが) ～すると(私は) 嬉しい・悲しい」など、自分を主語にして考えや気持ちを伝える言い方です。相手を尊重しつつ自己主張もできるので、**自他の境界が引きにくい親子の会話の中で意識して使ってみることをお勧めします。**

「I (アイ) メッセージ」とは「私は」を主語にして主張する方法です。

- <具体例> (私は) 連絡がなくてさみしい (私は) そう言われると悲しい
(私は) 少しイライラしています (私は) その場所に行くのは心配だ

このように主語を「私」にすると、相手に配慮しながら自分の主張もできるので柔らかい印象になります。自分の感情を相手に伝え、判断は相手に任せることになります。

「〇〇してほしい！」と相手の行動まで制限をせず、あくまで判断をゆだねている点で相手を尊重したコミュニケーションとなります。

「YOU (ユー) メッセージ」とは「あなたは」を主語にして主張する方法です。

- <具体例> (あなたは) 遅刻しないでよ！ (あなたは) もっとできるでしょ！
(あなたは) メモを取ろうね！ (あなたは) 連絡を細目にすべきだ！□

このように相手の領域に踏み込んでいくような言葉はYOUメッセージになります。「あなたは…」を主語にすると、相手の行動を制限することになるので強い口調になりがちです。

I (アイ) メッセージは関係性にヒビが入らない反面、どうしても回りくどい印象になってしまいます。YOU (ユー) メッセージはストレートにものが言える一方で角が立ちやすく関係性が悪くなりがちです。どちらも長所短所があるため状況に応じて使い分けていきましょう。伝えることをあきらめないでください。