

パステル通信



第10号 2024年1月

ホームページ



イベント開催中

アトリエにおいて、イベントを開催しています。
お誘いあわせてお越しください。

心の日

日時 毎月第2日曜 13:00~16:00

内容 心音(ここね)さんの占い 10分1000円

3色パステルアートの体験 1作品500円

みいさんのポストカード、絵本などの販売

☆ ご来場の方には、粗品をプレゼントします。

詳細は当会のホームページをご覧ください。



発行元 パステルいまばり
今治市郷桜井 3-4-25
(アトリエパステル内)
代表 篠原睦美(公認心理師)
TEL 090-7149-7382

「ゴードン博士のコミュニケーション
ヒューマンリレーションニュース」より抜粋
相手の行動がイヤだと感じたときの自己表現
わたしメッセージで自分を伝える

埼玉県 伊井佳保子(仮名)

以前から娘(16歳)の部屋に髪の毛が落ちているのが気にな
っていた。この日も用事があって部屋に入ると、髪の毛がたくさ
ん床に落ちていたので、娘に。

私 ねえねえ、こうやってたくさんの髪の毛が落ちているじゃな
い?

子 あ〜、う〜ん。

私 これさ、香澄ちゃんのリビングに来るとき、
連れてきちゃうのよ。そうするとママが
お掃除しなきゃならなくて。
それが面倒で嫌なんだよ。



子 (まるで初めて気が付いたかのように)
なんで、こんなに髪の毛落ちるんだろう?

と言って掃除機を取りに行き、そのまま床を掃除した!

【感想】 とても気になっていた娘の部屋の髪の毛問題も、わた
しメッセージで伝えると何も喧嘩にもならず、あっという間に解
決してびっくりした。娘も私を困らせるつもりは全くなくて、私
が困っていることを素直に伝えたらすぐに協力してくれた。起き
ている事実をそのまま淡々と伝えられたのも、良かった気がする。

相手の行動がイヤだと感じた時のわたしメッセージ

“わたし”を主語に

- 相手の行動
- 自分への影響
- 自分の感情

の3つを揃えて伝える



篠原のパステル
アート「日の出」が、
美術雑誌「つくりび
と vol.128」に掲載
されました。各美術
館に配布されると
のことです。お手に
取りご覧ください。