



# スクールカウンセラーだより 第2号

玄海中学校 スクールカウンセラー 三宅千穂



あたら かくねん げつ た 新しい学年になり2ヶ月が経ちました。たいいくかい みじか れんしゅじかん がんぼ 体育会も短い練習時間でよく頑張っていましたね。これから あめ ひ おお 雨に日が多くなり、そと からだ うご 外で体を動かさなため、きぶん がモヤモヤすることがあるかもしれませんが、かんが かんが かんが 考え方で気分も変わるので、この時期気だからこそできることをみつけて、しず 静かにゆったりと過ごしてみるのもよいでしょう。

こんかい 今回のテーマは「**自分の気持ちも相手の気持ちも大事にする伝え方**」です。

◆ 次の5つの**場面**に出合った時、あなたはどうしますか。あなたがとる一番近い行動をA.B.Cの中から、ひとつ選んで○をつけましょう。

## 場面1

ともだち か ほん よご かえ 友達に貸した本が、汚れて返ってきました。あなたはとても嫌な気持ちになりました。

- A:「なんで汚すの！弁償してよ！」とはっきり言う。
- B: 汚れは気になるけど、なにも言わないで我慢する。
- C:「汚れているけど、どうしたの？」と訳を聞く。



## 場面2

ともだち 「〇〇さんってひどい人だね！そう思うでしょう？」とあなたに聞いてきました。あなたは、そう思っていない。

- A: そう思わないので、「ぜんぜん！」とはっきり言う。
- B: そうは思わないけど、「うん、そうだね」と友達に話を合わせる。
- C: そう思わないので、「そうかな？どうして？」と、理由を聞く。

## 場面3

グループで調べ学習をしています。その中の一人の子が、参加しないで勝手に遊んでいます。あなたは、「協力してやってほしいな」と思っています。

- A:「どうしてちゃんとやらないの？」と強い口調で文句を言って、ちゃんとやるように言う。
- B: ちゃんとやってほしいけれど、なにも言えない。他の人が言ってくれるのを待っている。
- C:「協力してやる学習だから、〇〇を分担してくれる？」と説明して、友達に協力してほしいことを言う。

◆ A・B・Cどの答えが一番多かったですか？裏に解説を載せているので読んでください。

(引用文献「イラスト版子どものアサーション」合同出版)

## アサーションとは？

友達や家族と良い人間関係をきずいていくために「アサーション」という大切な考え方があります。アサーションとは「自分の気持ちや思いを大切にすると同時に、相手の気持ちや思いを大切にすること」というコミュニケーションのスキルです。人間関係は自分と相手が基本になりますが、それぞれ自分を大切に、相手も大切にすることが大切です。アサーションの考え方は、練習すればだれでも身につけることができます。

## 人間関係のありかたの3つのタイプ



**第1のタイプ**は、自分の気持ちや思いを大切にしますが、相手の気持ちや思いはないがしろにする「自己肯定・他者否定」のスタンスです。自分は他者よりも常に優れていると考える傾向が強く、なにか問題が起きるとその責任を他者に転嫁したり、他者に対して攻撃的になったりします。**第2のタイプ**は、自分の気持ちや思いの実現は後回しにし、相手の気持ちや思いを優先する「自己否定・他者肯定」のスタンスです。自分には人よりも優れた所がないと思ったり、自信が持てないと感じたりする傾向があります。他者の気持ちや思いにのまれて自分にとって不公平感や損失感があっても自己主張できず、受身的な対応になりがちです。**第3のタイプ**はまず自分の気持ちや思いを大切にしますが、相手にも同じような気持ちや思いがある事を認めようとする「自己肯定・他者肯定」のスタンスです。

## あなたの答え解説

### Aの答えが多かった人

自分の言いたい事を、はっきり言うことができます。ただし相手の事を大切にしない言い方が少ないようです。知らないうちに相手を怖がらせたり、傷つけたりしやすい言い方でもあります。自分の気持ちや考えを伝えることができるのは、いいことですが、さらに相手の事も大切に「アサーション」で話す方を練習すると、お互いを大切にコミュニケーションができるでしょう。

### Bの答えが多かった人

自分の気持ちや考えを、あまり伝えることをしていないようです。恥ずかしがったり、「こんなこと言ったら相手はイヤかな？」という気持ちがあるのかもしれませんが、相手の事を考えるのは大切ですが、あなたの気持ちや考えは、伝わらないままになってしまいます。自分の事も伝えながら、相手の事も大切に「アサーション」で話す方を練習してみましょう。

### Cの答えが多かった人

自分の事も、相手の事も大切に「アサーション」で話す方ができているようです。この言い方ができると、自分の気持ちや考えを言うことができ、相手も嫌な気分になる事が少ないので、お互いにとって十分なコミュニケーションが、できやすくなります。

興味を持った人、「アサーション」の練習をしてみたい人は声をかけてください。

相談は基本的には予約が必要です。学校の先生に予約を取ってもらってください。保護者の相談もお受けしています。

## ■相談できる日

6/12(水)午前、6/17(月)午後、6/24(月)午前、7/1(月)午後、7/8(月)午前  
午前 9:00~12:00、午後13:00~17:00

