

## 生徒のみなさん、保護者のみなさんへ

はやくも1月の半ばを過ぎ、年度末が近づいてきました。コロナ状況もまた悪化しているので、なんだか落ち着かないぴりぴりした気分になることが多いかもしれません。そんなときは、人とのかかわりの中でも、些細なやりとりからトラブルが起こりがちですよね。

そこで今回からは、心地よく人とかかわるための「アサーション」の考え方をお伝えします。1回目は、「ドラえもん」からコミュニケーションのタイプを考えてみましょう。

### 心地よく人とかかわるためのコミュニケーションのヒント

#### 「ドラえもん」で言うと、あなたはどのタイプ？

ちょっと伝えにくい不満とか苦情を相手にどう伝えますか？

例) レストランで肉料理を頼んだのに魚料理が運ばれてきた…

① 「注文と違うよ！すぐに肉を持ってこい！」（攻撃的なジャイアン）

② 「…（黙って食べる。ほんとうはイヤ）」（非主張的のび太）

③ 「お肉を頼みました。20分くらいでできるなら作り直してもらえますか？

無理ならお魚でもいいです。」（バランスよく自己主張するしづかちゃん）

ジャイアンタイプは、相手におかまいなく自分の都合を主張するコミュニケーション、のび太タイプは相手を優先して自分の気持ちを抑えてしまう形です。

それに対して、しづかちゃんタイプは、自分の主張をきちんとしながらも、相手の反応を受け止めるコミュニケーションです。

しづかちゃんタイプのコミュニケーションを「アサーティブな自己表現」と呼びます。

自分の言いたいことを素直に伝えるので、自分の気持ちを大切にできてストレスがたまりません。また、ただ言いたいことを言うだけでなく、相手の考え方や都合を受け止めようとしているので、相手を認め、尊重することにつながります。

いつもしづかちゃんタイプでいることは難しいですが、アサーションの考え方を知ることで、自分のコミュニケーションパターンの中に「しづかちゃん」という選択肢を増やすことができるといいですね。

### 相談室開室時間 毎週火曜日 10時～18時

\*昼休み、放課後なども相談室を開放しています。

相談の予約をしたい場合は、カウンセラー浅田に直接声をかけるか、担任の先生などに希望の時間を伝えてください。

#### ♪気軽に声をかけてください

ちょっと話をしたい、相談したいなど、どんなことでも気軽に声をかけてください。静かな部屋でしばらく時間を過ごしたいというようなことでも、かまいません。

相談室には、将棋盤などのゲーム、絵具、紙粘土などもあるので、ちょっと気分を変えたい、のんびりなにかを創りたいときなどにもどうぞ。

