

生徒のみなさん、保護者のみなさんへ

“2月は逃げる“と言うとおり、早くも2月後半となりました。今日も雪模様で塞さは厳しいものの、そろそろ梅も咲き始めて、季節は春に向かっていますね。

今回も、心地よく人とかかわるための「アサーション」をテーマに、前回の「しづかちゃんコミュニケーション」の背景にある考え方をお伝えします。

「アサーション権」を知ろう

アサーション(Assertion)は、相手を尊重しつつ自分の意見を伝える「自己表現」ですが、よりどころとなる権利—アサーション権というものがあります。

基本的なアサーション権をご紹介します。

●誰からも尊重され大切にしてもらう権利

どんな人でも、気持ち・考え・意見・価値観を当然に尊重され、欲求を大切にしてもう権利があります。自分自身の欲求も、他人の欲求と同じくらい大切にしましょう。

●自分で行動を決め表現し、結果に責任をもつ権利

私たちは、どう考え、どう行動するか、どんな表現をするかを自由に決めてよく、その責任を自分で取ることができます。他人の感じ方によって自分の考え方を変える必要はないし、逆に変えてもいい。自分について最終的な判断権を持っているのは自分だということです。ただ、その結果に責任をもつことも自分にしかできないということを忘れないでください。

●自己主張をしない権利

相手にとっても自分にとっても気持ちのいい結果にならないだろうと判断すれば、アサーションをしないことも立派な決断です。自己表現、自己主張をしない権利もあります。ハンバーガーを頼んだのにチーズバーガーが出てきたりしても、別にいいやと思えばそのまま食べてしまってもかまいません。柔軟に判断することも自由です。

アサーション権について知ることで、自己表現をすることにより自由になってもらえばと思います。自分なりのアサーションについて考えてみてくださいね。

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。

