

スクールカウンセラー便り 3

2024年6月

生徒のみなさん、保護者のみなさんへ

気温と湿気が高くなり、もうすぐ梅雨がやってきますね。過ごしにくい季節だからこそ、コミュニケーションはスムーズにとって、円滑な人間関係を保ちたいものです。今回は、アサーション(assertion、もしくはアサーティブなコミュニケーション)についてのお話です。

今月のテーマ：「自分も相手も大切にする自己表現」

アサーションは、「自分も相手も大切にする自己表現」といわれるコミュニケーションを指します。具体的には「自分の考え方、欲求。気持ちなどを率直に、正直に、その場の状況にあった適切な方法で述べること」です。

なにかトラブルが起こったときに、あなたなら自分の感情や意見をどう伝えますか？例えばレストランで食事をしようとして、大好きなハンバーグを注文したけれど、運ばれてきたのは魚料理だった…。わかりやすいキャラとして、今回は「ドラえもん」のジャイアンとのび太、しづかちゃんに登場してもらいましょう。

●ジャイアンなら：「なんだよ！注文を間違ってるじゃないか！すぐ作り直せ！」と攻撃しそう。相手の都合や気持ちはおかまいなし、自分の不満と要望を乱暴に一方的に伝えてしまっています。これは「自分は大切にするが、相手を大切にしない自己表現」ですね。

●のび太なら：(もじもじ…）以下、心の声「ハンバーグが食べたいのに…。でも僕の声が聞こえにくかったのかもしれないし…今から取り換えてって言ってもダメだろうし…がまんして食べるか」と、何も言えなさそう。自分の気持ちも、間違っているということすらも相手には伝えていません。もめごとを避けることはできますが、ストレスが溜まってあとで爆発するかも。これは「相手は大切にするが、自分を大切にしない自己表現」です。

●しづかちゃんなら：「これは注文したのとは違う料理だわ。私はハンバーグが食べたいので、できれば作り直してもらえますか？時間はあるので待ちます。無理ならこの料理で結構です。」と、自分の気持ちを率直に伝え、この場で相手にしてもらえそうなことを提案しています。相手の都合や意見をちゃんと聞こうとする姿勢もありますね。これが「自分も相手も大切にする自己表現」です。

この例を参考に、あなたもぜひ「自分も相手も大切にする自己表現」を実践してみてくださいね。こうしたコミュニケーションで、対人関係はぐっとスムーズになりますよ。

相談室開室時間 毎週金曜日 9時30分～17時30分

相談の予約をしたい場合は、スクールカウンセラーか担任の先生などに希望時間を伝えてください。 *夏休みは相談室を開放する予定です。



♪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、気分転換したい、なにかを創りたいときなどにもどうぞ。