

# スクールカウンセラー通信

令和4年11月  
高野中学校 校長 深尾 彰  
スクールカウンセラー 伊藤奈津子

## 秋もたけなわです

食欲の秋、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋…秋は色々な呼ばれ方をされますね。季候も良く、心身ともに充実する季節でもあります。勉強・行事・部活動に、今しか体験できない中学生のこのときを精一杯過ごしましょう。



## 学校行事もたけなわでした

文化祭に始まり、体育祭、合唱コンクールと、ここまでのことろ2学期は学校行事が盛りだくさんでした。一昨年、昨年を思えば少しずつですが出来ることも増え、行事を楽しむことも出来たことだと思います。そして行事は、もちろん当日の盛り上がりもとても楽しいですが、仲間とともに作り上げるその過程も、とても充実感がありますね。人と一緒に何か出来るってよいなあと、あらためて感じた人も多かったのではないかでしょうか。

一方で、学校行事に向けて頑張っているときに、「周りの人が自分の意見を聞いてくれなくて腹が立つ」「思い通りに動いてくれなくて悲しい」「本当はそんなつもりなかったのにうまく伝わらなくて誤解されてしまった。つらい」なんていう思いをした人もいたかもしれません。長きにわたるコロナ禍で、「誰かと一緒に何かに取り組む」という機会が極端に減り、大人でも「上手なコミュニケーションのとり方がわからなくなってしまった」なんていう話を耳にしたりしますが、皆さんはそんなことはなかったですか？

## 自分も相手も大切にするコミュニケーション

人はひとりひとり違うもの。元々の性格や育った環境、置かれた立場によって考え方は当然違ってきます。相手の考え方や気持ちを尊重・配慮しつつ、自分の意見も上手に伝えられると良いですね。

心理学の世界には、この「自分も相手も大切にする適切な自己主張」を「アサーション(assertion, assert=主張する、の名詞形)」と言い、それが出来るようになるためのトレーニング方法(アサーショントレーニング)があります。

アサーショントレーニングでは、「人の意見などお構いなしに自分の思っていること、やりたいことを一方的に主張する」のではなく、「相手のことを考えすぎてしまって自分の言いたいことを我慢する」のでもない、「相手の気持ちや状況に配慮しつつも、自分の主張や要求をしっかり伝えられるようになる、主張できるようになる」ことを目指します。具体的なやり方については長くなるので残念ながらここでは割愛しますが、興味のある方は、是非カウンセラーに尋ねてみてくださいね。

あまりに自己中心的で傍若無人な物言いは孤立のもと、人が周りからいなくなる原因にもなりかねませんが、かといって人の意見を気にして自分の気持ちを飲み込み我慢してばかりだとストレスも溜まり、心の健康にも良くありません。自分のことと相手のことも大切にするコミュニケーション方法を身につけて、楽しい学校生活を送りたいですね。



## カウンセラー来校日・場所

- ・毎週金曜日 9:00~17:00 北校舎2階 カウンセリングルーム
- ・相談は一回あたり30~50分です

## 申し込み方法

相談は原則予約制となっています。担任の先生や部活の先生、保健室の先生など、声をかけやすい先生に伝えて予約を取ってもらって下さい。

カウンセラーの時間が空いていればすぐに相談できますが、予約の方が優先となります。