



富岡中学校

相談室だより

2023年 7月・8月号

カウンセラー勤務曜日

松丸…月・火・水・木

本山…金

時間…9:30～16:15

相談室直通電話→080-6629-6071



7・8月 相談室 開室予定日

※変更がある場合には、部屋の前に記載します。

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3 松丸	4 松丸	5 松丸	6 松丸	7 本山	8	9
10 松丸	11 松丸	12 松丸	13 松丸	14 本山	15	16
17	18 松丸	19 松丸	20 松丸	21	22	23
夏休み 7/21～8/24				8/25 ×	26	27
28 ×	29 松丸	30 松丸	31 松丸	9/1 本山		

自分も相手も大切に作る表現方法

テスト前日に、友達からノートを貸してほしいと言われたら、あなたはどうか答えますか？

- ① 「はあ？無理に決まってるじゃん。」
- ② 「(テスト勉強で使いたいし、本当は貸したくないけれど) …うん。いいよ。」
- ③ 「テスト勉強で使いたいから、今日は貸せないな。ごめんね。」

①では言い方がキツく、相手を嫌な気持ちにさせてしまいます。②では、自分の気持ちを我慢した結果、自分がもやもやした気持ちになります。③では、お互いにストレスが少ないのではないのでしょうか。このように、相手に自分の気持ちを適切に伝え、気持ちの良い

コミュニケーションをするための表現方法を“アサーション”といいます。アサーションの理論では、自己表現を①攻撃的②非主張的③アサーティブの3つのタイプに分けて考えます。アサーティブとは、自分の考えを率直に、その場にふさわしい方法で表現することです。アサーティブ

な表現ができると、自分も相手も大切にしたコミュニケーションが取れるようになっていきます。友達だからとついつい言いすぎてしまったり、逆に我慢してしまったりすることもあると思いますが、アサーティブを意識して自分の気持ちを伝えられると、お互いにより関係でいられるようになります。しかし、アサーティブな表現をしたからといって、必ずしも自分の気持ちや欲求がすべて受け入れられるわけではありません。相手がどうするかを決めるのは相手自身です。そこで大切なのは“お互いが歩み寄る”ということです。例えば今回の例でいえば、アサーティブに答えたとしても「どうしても貸してほしいんだ。休んだ日のノートが写せていなくて、困っているんだ。」と言われたら「コピーをとってすぐに返してくれるならいいよ」「後でノートの写真を撮ってLINEで送ってあげるよ」など、自分ができる範囲で歩み寄ることが大切です。お互いが気持ちを出し合った上で、譲ったり譲られたりしながら、どちらも納得のいく結論を目指していけるといいですね。

★アサーティブに表現するコツ★

- ①伝えたいことを率直に表現する
→遠回しに言わず、シンプルに伝えよう
- ②自分の正直な気持ちを誠実に表現する
→「こうあるべき」とらわれず、正直に伝えよう
- ③自分も相手も対等な関係であるということ意識する
- ④どうするかを自分で決め、結果に責任を持つ
→欲求が通らなくても、不愉快になったり、自分を責めたりしないようにしよう

「相談室」は、保護者のみなさまとお子様に関する心配事や気になることについて、一緒に考えるための部屋でもあります。来校された際などは、ぜひお立ち寄りください。面接予約を随時受け付けておりますので、お気軽にお越しください。(カウンセラー直通携帯電話 080-6629-6071)