

スクール・カウンセラーだより

都留第一中学校

平成29年9月

2学期が始まりました。今年の夏はどのような思い出ができたでしょうか。2学期はさまざまな行事があります。さらに楽しい出来事が増えるよう応援しています。

来校日について

20
2学期：

| | |
|---------------|----------------------|
| 9/4, 25 | 10/2, 11, 16, 19, 23 |
| 11/13, 22, 27 | 12/4, 18 |

※大体は月曜日で、時間は主に午後となりますが、都合により、変更することもあります。また、ご希望のお時間がありましたら、調整も可能ですのでお伝えください。

今回のコラム

「アサーション」とは

人間関係の持ち方には大きく分けて3つのタイプがあるとされています。

第1は、自分のことだけ考えて、他者を踏みにじるやり方

第2は、自分よりも他者を優先し、自分のことを後回しにするやり方

第3は、第1と第2のやり方の黄金率ともいべきもので、自分のことをまず考えるが、他者をも配慮するやり方

「アサーション(自己表現)」とはこの3種類の人間関係の持ち方の中では、第3のやり方を言い、相手を批判するのではなく、自分の意見や気持ちを理解してもらおうという目的での自己主張です。

たとえば、～友人との間で～

佐藤さんは高校2年生です。授業もしっかりと受けて、ノートもきちんととっています。ある時、友人からノートを貸してほしいと頼まれました。佐藤さんは今日家に帰ってその科目を勉強しようとしていたところでした。



第1の対応:佐藤さんは明らかに嫌な顔をして、「今までちゃんとしていなかったのに都合がいいんじゃないの?そういう人には貸さないことにしてるの!」と言い放ちました。後になって、佐藤さんは友人を侮辱したことが気になり罪悪感で勉強が手につかなくなり、友人もそんなに言われる筋合いはないと嫌な気持ちになり、もちろんその後の2人の関係もぎこちないものになりました。

第2の対応:佐藤さんは自分の勉強の計画がつぶれそうになるのをこらえながら、友人が困っていることに同情し、「字が汚くてもいいなら」とノートを貸し、その日は勉強ができないことを悔やみながら漫然と過ごしました。

第3の対応:佐藤さんは「今から帰ってその勉強をしようと思っていたところなの。だから今日は貸してあげられないけど、明日ならいいわ。」と丁寧に断り、大丈夫な条件を伝える。佐藤さんは、無理しなかったこと、自分の意思を伝えられたことに満足し、また友人も佐藤さんの言うことに納得し、自分の不用意さに気づきました。

アサーションの原則は、自分の気持ちをまずはっきりさせ、自分も相手も大切に自己表現です。このようなやり方は、余裕と自信に満ちていて、自分がすがすがしいだけでなく、相手にもさわやかな印象を与えます。是非、実行してみてくださいね!

生徒の皆さんへ

*どんなことを相談すればいいの?

友達のことや勉強のこと、性格のことや家族のことなど、とにかく困っていることなら何でもかまいません。相談したことは、秘密にすることもできます。安心して相談してください。

*相談予約の方法は?

担任の先生に希望を伝えれば予約を取ってくれます。また、保健室の渡辺文香先生や身近な先生でも大丈夫です。

保護者の皆様へ

都留第一中学校に通っているお子さんに関することで困っていることや心配なことがあれば、どんなことでも相談することができます。秘密も守られますので、ご安心下さい。

☆ 相談はどんな些細なことでも構いません。ともに考えることでなにか新しい方向が見えてくるかもしれません。秘密はかたく守られますので、是非、気軽に相談をしてください。お申し込みは、学級担任や身近な先生またはスクール・カウンセラー担当の渡辺文香先生(養護教諭)までお知らせ下さい。相談の日時を決めます。

スクール・カウンセラー:正木 啓子(まさき けいこ)