

スクールカウンセラーだより No2

令和 5年7月12日
小金井市立緑中学校
スクールカウンセラー
山崎香奈 小野智子 小川雅子

言いたいことを“さわやかに”言えていますか？

蒸し暑い日が続いていますが、体調をくずしていませんか？早いもので夏休みも目前となりました。今年の1学期は新型コロナウイルスに関する規制が緩和されたことで、今までよりも人との接触が増えたと感じる人も少なくないかもしれません。みなさんは自分の言いたいことをさわやかに伝えられていますか？言いたいことを言い損なってモヤモヤした気持ちになったり、強引に主張し過ぎて気まずい思いをしたりすることはないでしょうか。

今回のおたよりでは、自己表現に関するお話をしたいと思います。

こんな場面を想像してみてください。Aさんはとても真面目な中学生です。毎回授業のノートをしっかり取っています。定期考査がせまったある日、Bさんからノートを貸してほしいと頼まれました。Aさんは、家に帰ってその教科を勉強しようと思っていたところでした。

返答①「え……。いいよ、うん……。」

返答②「はあ!? こんな直前にそんなこと頼むのって自分勝手じゃない？」

返答③「そうか。実は今から帰ってその勉強をしようとしていたんだ。今回は貸してあげられないけど、次回はもう少し早めに言ってくれば、貸してあげるよ。」

みなさんがAさんだったら、どんな風に返答しますか。人とのコミュニケーションをとる際に、自分も相手も大切にしようとする自己表現を“アサーション(相互尊重の自己表現)”といいます。上に挙げた返答の例は以下のタイプに分類できます。

①**非主張的(non-assertive)**：相手は大切にすが、自分を大切にしない自己表現。自分の気持ちを伝えられなかったという不完全さや後味の悪さを体験し、落ち込んだりすることもある。

②**攻撃的(aggressive)**：自分は大切にすが、相手を大切にしない自己表現。相手の考えや意見を無視、軽視することで押し付けた言い方になり、関係性が悪くなったり、気まずい思いをすることもある。

③**アサーティブ(assertive)**：自分も相手も大切にした自己表現。お互いの意見や気持ちの違いによる葛藤が起こることを予想し、葛藤が起きても受け入れ、納得感のある妥協点を導くことができる。

アサーティブな自己表現は、できたらいいけど簡単ではないと思っている人も多いかもしれません。10月号ではアサーティブな表現をするためにどんなことができるかもう少しお話したいと思います。

参考文献：平木典子(2009). 『改訂版 アサーショントレーニングーさわやかに自己表現>のためにー』. 日本・精神技術研究所.

相談室は、夏休み中は閉室しています。新学期の開室日は 8 月に発行するおたよりでご確認ください。閉室期間中に困りごとや不安が生じた場合には、以下の相談先も活用してください。1人で抱え込まず相談してみてくださいね。



《閉室期間中の相談先》

・ 小金井市教育相談所

相談日時：月～土曜日 9:00～16:30

問い合わせ：042-384-2097 または 2508



・ SNS 等教育相談（東京都教育委員会）

相談日時：毎日 午後 3 時～11 時まで（受付時間は午後 10 時 30 分まで）

問い合わせ：「相談ほっと LINE@東京」のリンク先（右下の QR コードからユーザー登録）または LINE で「相談ほっと LINE@東京」を友だち登録。



（東京都教育委員会ホームページより）

・ 24 時間子供 SOS ダイヤル（文部科学省）

相談日時：24 時間対応

問い合わせ：0120-0-78310（通話料無料）

・ 話してみなよ 東京子供ネット（東京都児童相談センター）

相談日時：平日 9:00～21:00 土日祝日 9:00～17:00（年末年始を除く）

問い合わせ：0120-874-374（通話料無料）

・ ヤング・テレホン・コーナー（警視庁 少年相談係）

相談日時：月～金曜日 8:30～17:15 夜間・土日祝日も相談対応あり

問い合わせ：03-3580-4970 24 時間対応

（文責：小川 雅子）