

スクールカウンセラーだより No4

令和 5 年 10 月 13 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？②

酷暑が続いていた気候も落ち着き、過ごしやすい季節になってきました。

夏休み前に配布したスクールカウンセラーだより No2 では、相互尊重の自己表現(アサーション)について紹介しました。「アサーティブ (Assertive) な自己表現はできたらいいけど難しい。」と思った人も多いと思います。今回は、ヒントになるようなポイント 2 点についてお伝えしたいと思います。

① 自分の気持ちや考え方など、言いたいことをはっきりさせること

② ①をきちんと表現できるコミュニケーションスキルを身に付けること

① 言いたいことをはっきりさせることは、自分の心の動きを理解することから始まります。どんな感情を持っていてもよい、どんな自分であってもよいという気持ちを受け入れることができたとき、相手に自分の感情をきちんと示すことができるものです。そうは言っても、自分の心がどう動いているかなんて、普段あまり意識していないから、よくわからないと思う人もいるかもしれません。例えば、音楽の時間、音楽鑑賞で感想を求められたとき、「教科書に出てくる曲だからいいに決まっている。」と向き合うことをやめてしまったり、「感想はあるけど、恥ずかしい。変だと思われたら嫌だから、言わないでおこう。」と思わずに、自分の考えや感じたことを正直に伝えてみませんか。

② 相手に言いたいことがあっても、自信がなかったり、「断ることはよくない。」と思い込んでしまいがちだと、自分の意見を伝えることは難しいかもしれません。自信をもって、簡潔に相手に伝わるように話すことを心掛けてみましょう。また、自己表現には言葉だけでなく、表情、姿勢、動作、声、話し方なども含まれます。自分の表現方法を見直し、言いたいことを伝えるためのスキルを普段から意識することも大切です。自分と違う考え方を持つ相手を尊重することについても考えてみてください。

最後に、ここまでアサーションについてご案内してきましたが、他者とコミュニケーションをとる際は、いつでもアサーティブ (Assertive) な自己表現をしなくてはいけないという訳ではありません。そのときの相手や状況などにより、その場にあった方法をとることが大切です。いずれの場合も、自分の言葉に自分で責任を持つということです。

これまでお話ししたことで、「具体的にもっと知りたい。「こんな場合はどうしたらいい？」などありましたら、是非とも相談室へいらしてください。みなさんが困っていることについて一緒に考えてみたいと思っています。



教育相談室 10月～12月の開室予定

10月

●申込み方法

- ・担任または副校長先生にお問い合わせください。

(042-383-1164)

- ・相談室直通電話も

あります。

(042-383-1212)

※相談中や勤務日外は

留守番電話にメッセージを残してください。

折り返しお電話致します。

月	火 小野	水 小川	木	金 山崎	土	日
						1
2	3 ○	4 ○	5	6 ○	7	8
9	10 ○	11 ○	12	13 ○	14	15
16	17 ○	18 ○	19	20 ○	21	22
23	24 ○	25 ○	26	27 ○	28	29
30	31					

11月

月	火 小野	水 小川	木	金 山崎	土	日
		1	2	3	4	5
6	7 ○	8 ○	9	10 ○	11	12
13	14 ○	15	16	17	18	19
20	21 ○	22 ○	23	24 ○	25	26
27	28 ○	29 ○	30			

12月



月	火 小野	水 小川	木	金 山崎	土	日
				1 ○	2	3
4	5 ○	6 ○	7	8 ○	9	10
11	12 ○	13 ○	14	15 ○	16	17
18	19 ○	20 ○	21	22 ○	23	24
25	26	27	28	29	30	31



(文責：小川 雅子)