

# スクールカウンセラーだより 6・7 月号

気温が高くなる日が多くなってきました。梅雨の気配も感じます。

気圧やじめっとした日々によって体調に変化が出やすい季節ですが、

夏に向けて身体と心を整える期間にしましょうね。

最近、暑い日が増えてきました。夏が近づいてきているのを感じますね。新しいクラスになって2か月が経ちましたが、慣れてきて過ごしやすくなると同時に、疲れの出やすい時期にもなってきます。自分なりに気分転換することで、日頃から疲れをためないようにできるとよいですね。今月号では、自分の気持ちや意見の伝え方について取り上げます。クラスの人間関係に慣れてきたからこそ、実践してみるとよいと思います。

## 今月のテーマ：～自分の意見を主張するときのこつ～

みなさんは日常生活の中で相手に自分の意見を伝えたいときはありませんか。

例えば「一緒に遊びたい」「勉強を教えてほしい」など、「〇〇したい」と思い、それを相手に伝えるときがありますね。しかし、相手との関係を崩さないように自分の考えを伝えるというのは、なかなかむずかしいことです。伝えたいけれど相手を気遣ってうまく伝えられないこともあるのではないのでしょうか。そこで、うまく相手に自分の意思を伝える方法について紹介します。

### アサーション

「相手を大切にしながら、自分の気持ちも大切に自己表現」

相手に自分の意見を押し付けるのではなく、逆に相手の意見を丸のみにするのではなく、  
「自分のことも相手のことも大事にする」こと。

例で考えてみましょう。

「友達に「遊ぼう」とさそわれたけれど、断らなければいけないとき」

みなさんだったらどうやって断りますか。返事は人によってさまざまだと思います。こういった返事をするのか、それは自己表現のタイプによって大きく3つに分かれます。

### ジャイアントタイプ

「私はOK、あなたはOKではない」  
自分の気持ちは大切にしますが、  
相手の気持ちは無視するタイプ

「私はいそがしいから無理！」



### のびたタイプ

「私はOKではない、あなたはOK」  
相手の気持ちは大切にしますが、  
自分の気持ちは表現できないタイプ

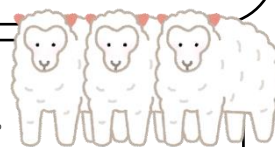


「分かった、時間つくるね（どうしよう…）」

### しずかちゃんタイプ

「私もOK、あなたもOK」自分の気持ちも相手の気持ちも大切にするタイプ

「誘ってくれたのはうれしいけど、今日は遊べないんだ。ごめんね。明日はどう？」



しずかちゃんタイプのことを「アサーティブ」といいます。アサーティブに気持ちを伝えることによって、相手との関係を大切にして自分の意見を伝えることができます。

### アサーティブに伝えるコツ

1. 自分の気持ちや状況を伝える…「遊びたいけど、今日は予定があって遊べないんだ」
2. 相談してみる…「今日は遊べないんだけど、どうしたらいいかな？」
3. かわりの案を出してみる…「今日は遊べないけど、明日はどう？」

「〇〇してほしい」とお願いする場面や断る場面など、様々な場面で活用のできる方法です。ぜひ実践してみてくださいね。

### 6月から9月の来校予定日

6月	7月	9月
13日（月）9：30～15：30 27日（月）11：00～15：30	4日（月）9：30～15：30 11日（月）11：00～15：30	5日（月）9：30～15：30 12日（月）11：00～15：30 26日（月）9：30～15：30

※ 8月はお休みです。予定は変更することもあります。

### 保護者のみなさまへ

スクールカウンセリングでは、お子さまのさまざまな変化に対して「大丈夫だろうか」「どうしたらいいのだろうか」という相談もお受けしております。お子様のこと・ご家族のことで悩まれたときには、一人で考えこまず、一緒に考える機会として相談室を利用いただければ幸いです。ご家族の方とともに、お子様にとってよりよい環境をつくっていきたいと考えております。相談をご希望の際には、お気軽にお問い合わせください。

〔 問い合わせ先 校務主任 森田 泰行 〕