

2022年6月

スクールカウンセラー 佐々 汐里

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、暑い日が増えました。夏が近づいて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ってきたからこそ、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すか。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ことがあります。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する自己表現」



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。ど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。



ジャイアンタイプ

「わたし
私はOK、あなたはOKではない」
 自分の気持ちちは大切にしますが、
 相手の気持ちちは無視するタイプ
 「わたし
私はいそがしいから無理！」



のびたタイプ

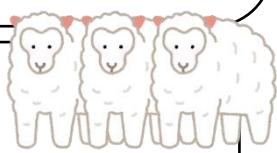
「わたし
私はOKではない、あなたはOK」
 あいて
相手の気持ちちは大切にしますが、
 じぶん
自分の気持ちちは表現できないタイプ



「わ
分かった、じかん
時間つくるね（どうしよう…）」

しづかちゃんタイプ

「わたし
私もOK、あなたもOK」
 じぶん
自分の気持ちも相手の気持ちも大切にするタイプ
 「さそ
誘ってくれたのはうれしいけど、きょう
今日は遊べないんだ。あそ
ごめんね。あした
明日はどう？」



しづ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. じぶん
自分の気持ちや状況を伝える…「遊びたいけど、あそ
今日は予定があって遊べないんだ」
2. そうだん
相談してみる…「今日は遊べないんだけど、あそ
どうしたらいいかな？」
3. あんた
かわりの案を出してみる…「今日は遊べないけど、あした
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ございます。

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」「どうしたらしいのだろうか」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、一人で考えこまづ、一緒に考える機会として相談室を利用して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り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]