

## カウンセラーだより



みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの林 滋子（はやし しげこ）です。  
夏休みが終わり、いよいよ2学期がはじまりました。焦らずに、自分のペースを守りながら、リズムを戻していけるといいですね。

さて、今日は、「気持ちの伝え方」についてお話したいと思います。仲のいい友達でも、時には家族であっても、ちょっとしたすれ違いや、行き違い、喧嘩などで気まずくなったり、関係がぎくしゃくしたりすることがありますよね。そんな時、あなたはどうしますか？

今日は、“自分の気持ちも、相手の気持ちも大切にできる表現方法”〈アサーション〉についてご紹介したいと思います。

Q あなたは普段どのタイプが多いですか？

例) 今度の休日に何をして遊ぶ？

- ① 相手に合わせたり謝ったりして、自分の意見が言えずに相手に合わせてしまう 受け身タイプ 例) 【本当は買い物に行きたいけど、相手がどう思うかわからないし、とりあえず合わせておく】
- ② 相手の気持ちは気にせず、自分の気持ちや意見を通して、態度に出す 攻撃タイプ 例) 【絶対にカラオケに行きたい! から、相手が意見を言えないような雰囲気を出しておく】
- ③ 何らかの形で話をしてみる 双方で考えるタイプ

①と②の対処法では、自分か相手のどちらか、あるいは両方がいやな気持ちになります。やはり、③が好ましいけど、どういったらいいのかわからなかったりしますよね。大事なのは、①のように気持ちを表現しなかったり、②のように相手の意見を無視したりするのではなく、きちんと言葉で表現して相手に伝えること。そして、自分の気持ちも相手の気持ちも大切にすること。そのために、相手と考えや思いが合わない時には、代わりの案を出して相手も自分も OK なことを探す!これがアサーションの考え方です。面倒臭いと感じるかもしれませんが、このコミュニケーションが信頼関係を作り、関係性を深めていきます。この方法は、いろいろな場面で使える方法なので、ぜひ試してみてください。

自分の気持ちに気づいてあげて、その気持ちを分かってあげることです。「私は今悲しいんだな」「今、悔しくて腹が立っている」「それは嫌だ」などといった自分の素直な気持ちに気づいてあげて、分かってあげることが、「自分を大切にできる第一歩」です。

◎予約は担任の先生か、養護教諭の先生に申し込んでください。



【2学期カウンセラー登校日 時間 11:00~17:00】  
9月 25日(水)・30日(月)  
10月 7日(月)・21日(月)・28日(月)・30日(水)  
11月 11日(月)・18日(月)・25日(月)  
12月 2日(月)・9日(月)



◎予約は担任の先生か、養護教諭の先生の先生に申し込んでください。