

# スクールカウンセラーだより



令和3年 11月号  
スクールカウンセラー 佐藤愛里



新東淀中学校のみなさん、こんにちは。日中の冷え込みも厳しくなり、木の葉が色づき始めた木も少しずつ増えてきましたね。ようやく季節の移り変わりを感じられるようになりました。でも、朝、お布団からなかなかでられないという人もいるのではないでしょうか。テストに、文化発表会などの行事にと、充実した日々を過ごしていると同時に、ふと、日々の疲れやだるさを感じたりしている人もいるのではないかと思います。今回は、日々の友人関係で役立つトピックをお伝えしたいと思います。

## アサーティブ コミュニケーション

アサーティブコミュニケーションとは、自分も相手も大切にして、自己表現をするコミュニケーションのひとつです。



AさんとBさんは一緒に下校する約束をしていました。しかし、Bさんは下校時間になんでもCさんと話をしていて、いっこうに帰る気配がありません。さて、あなたがAさんだったら、どうしますか。

- ① イライラしながら、Bさんのことをじっと待つ。
- ② 「いつまで話しているの、約束はどうなってんの！」と怒って声をかける。
- ③ 「そろそろ帰らない？Cさんもどう？」と2人に声をかける。

### 【解説】

- ① 相手は大切にしているけど、自分は大切にしていないといえます。Aさんは自分が我慢することで、Bさんの行動を受け入れていますが、これでは、Aさんの我慢の限界がきてしまうかもしれません。
- ② 自分を大切にしているけど、相手を大切にしない声かけです。Aさんのいら立った気持ちは伝えることができても、このような言い方では、Bさんは不愉快な気持ちになるかもしれません。
- ③ 自分も相手も大切にしている声かけです。Bさんを否定することなく、自分の気持ちを伝えています。相手の状況や気持ちを受け止めつつ、自分の感情も押し付けないことが、ポイントです。

自分も相手も大切にした伝え方やコミュニケーションができると、人間関係はスムースになるといわれています。あなたの伝え方は、自分も相手も大切にしていますか？

スクールカウンセラーの来校日
11月 8日(月)、15日(月)、 22日(月)、29日(月)

