

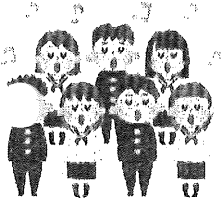
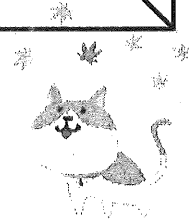
豊国中学校



スクールカウンセラーだより

スクールカウンセラー 山口真依

11月になり、朝晩はすっかり冷え込むようになりました。これから年末にかけて、だんだんと寒さが厳しくなっていきます。体調を崩さないよう、ゆっくり休む時間も大切にしながら過ごしていきましょう。



10月28日の合唱コンクールでは、どのクラスも一丸となって、心に残る素晴らしい歌声を響かせていました。私も改めて、「合唱っていいなあ」と実感しました。素敵な歌をありがとう！

合唱コンクールのように、目標に向かってみんなで力を合わせるためには、コミュニケーションが欠かせません。しかし、いろいろな考えをもつ人たちの中で、自分の意見を上手に伝えることはけっこう難しいものです。

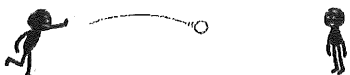
今回は、上手な伝え方についてお伝えします。1年生の皆さんは、10月31日(月)にSCから“アサーション”についての授業をしましたが、復習のつもりで目を通してもらえると嬉しいです。

アサーションって何だろう？

皆さんは、友達や家族、先生などと話すとき、上手に気持ちを伝えられなくて困った経験はありますか？本当は断りたいと思っているけど、断ったら相手に悪いと思って断れない…。自分の気持ちに正直すぎて、相手とけんかになってしまう…。人間関係での悩みや失敗は誰にでもあるものです。心理学では、自分の意見を相手に伝える方法には3つのパターンがあるとされています。

ノンアサーティブ(非主張)型

自分の気持ちよりも、相手の気持ちを大切にするタイプです。言いたいことがあっても、ことを荒立てたくない、相手に申し訳ないと思って、意見を言うことを抑えてしまいがちです。



アグレッシブ(攻撃)型

相手の気持ちよりも、自分の気持ちを大切にするタイプです。自分の気持ちを押し通すために相手を攻撃したり、傷つけたりすることがあります。



アサーティブ型

自分の気持ちも相手の気持ちも、両方大切にするタイプです。相手に対する思いやりをもちながら自分の意見を伝えることができます。



表面の3タイプのうち、アグレッシブ型やノンアサーティブ型が役立つ場面もありますが、いつもアグレッシブ型だと友達とのけんかが多くなったり、けんかを避けるために距離を置かれたりするかもしれません。また、いつもノンアサーティブ型だと、我慢をして相手に合わせ続けることでストレスを抱えてしまうかもしれません。トラブルやストレスを避けるためには、アサーティブ型の伝え方のコツを知っておくことが大切です。

☆Iメッセージをマスターしよう

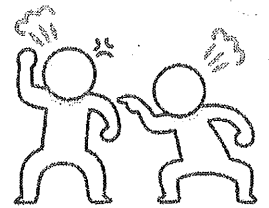
A「さぼってないで、ちゃんと掃除してよ！」

B「掃除を手伝ってもらえると、早く終わるし助かるよ」

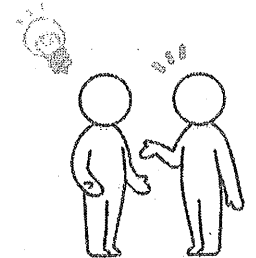


上の2つの文は、どちらも「掃除をしてほしい」ことを伝えています。受け手の印象は大きく変わると思います。皆さんだったら、どちらの方が「掃除をしよう」と思えるでしょうか。

Aの文は「あなた」が主体となるYOUメッセージです。Aの文を補うと「あなたはサボってないで、あなたがちゃんと掃除してよ！」となります。YOUメッセージは、「あなた」に主体が置かれているため、言われた側は命令されている感じを受けやすく、反感を招いてしまうことがあります。



一方、Bの文は「わたし」を主体としたIメッセージです。Bの文を補うと「掃除を手伝ってもらえると、早く終わるし私は助かるよ」となります。Iメッセージは、「わたし」が主体となって気持ちを伝え、命令ではなくお願いとして言いたいことを伝える言い方です。Iメッセージの方が、相手の反感を買いにくく、やわらかく自分の思いを伝えることができます。

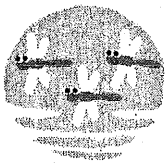


Iメッセージのポイント

- 主語を「私」に置き換えて、自分の気持ちを伝える。
例：貸していたノートを返してほしい時「ノート、早く返して」→「返してもらえると助かるよ」
- 状況に応じて、具体的な提案をする。
例：「来週のテストに向けて復習したいから、明日までに返してもらえると嬉しいな」

相手に何かをお願いするときなど、Iメッセージを意識して自分の思いを上手に伝えていけるとよいですね。

もっとアサーションや上手なコミュニケーションについて知りたい、考えていきたいという人は、気軽に相談室に来てくださいね。



保護者の皆様へ

心の相談室では、保護者の皆様からのご相談も受け付けております。お子様のことで心配なこと等がありましたら、遠慮なくご利用ください。お子様の健やかな成長のために、一緒に考えていきたいと思っております。詳しくは、豊国中学校（481-4191）までお問い合わせください。