

# スクールカウンセラーだより

令和5年3月



清瀬中学校 スクールカウンセラー  
(木曜日勤務SC 1、2年生担当)  
(金曜日勤務SC 3年生、1組担当)

皆さん、こんにちは。まだまだ寒い日々が続きますが、変わらず過ごしていますか。学年末試験では勉強の成果を発揮できたでしょうか。3年生は、入試と重なり大変だった人もいたと思います。本当にお疲れ様でした。3学期も残り少しとなりました。忙しい日々ですが、体調に気をつけて、息抜きもしながら過ごせるといいですね。

## 自分も相手も大切にする表現「アサーション」を学ぼう

皆さんは、友達や家族と話す時になかなか本音を言えなかったり、逆に言いたいことを強く言い過ぎてしまったりすることはありませんか。今回は、言いたいことを上手に伝える「アサーション」という方法を紹介します。アサーションとは、自分も相手も大切にする、「さわやかな自己表現」のことです。自分の意見、考え、気持ちなどを正直に、率直に、相手のことにも配慮しながら、その場にふさわしい方法で表現します。自己表現には、以下の3つのパターンがあります。

### 自己表現の3つのパターン

#### ノンアサーティブ (非主張的)

自分よりも相手を優先して考えるタイプ。自分の考えを遠慮して伝える。自分の意見を率直に言えない。



ご飯食べに行こうよ！

(今、お腹がいっぱいだけど…)  
うん、いいよ、行こう！



ドラえもんでは  
のび太

#### アグレッシブ (攻撃的)

相手よりも自分を優先して考えるタイプ。自分の意見は率直にはっきり言うが、相手への配慮がなく、一方的に自分の言い分を押し通す形で伝える。



ご飯食べに行こうよ！

行くわけないだろ。  
お腹いっぱいなのに誘うなよ！



ドラえもんでは  
ジャイアン

## アサーティブしゅちょうてき（主張的）

自分のことを第一に考えるが、相手への配慮も忘れないタイプ。自分の意見を率直にその場にふさわしい形で伝える。



ご飯食べに行こうよ！

さそ  
誘ってくれてありがとう。  
今はお腹がいっぱいだから、  
また今度行こうね！



ドラえもんでは  
しずかちゃん

みなさんは、3つのうちのどれに当てはまることが多いですか。いつもアサーティブな表現をする必要はありませんが、これらの違いを知り、時と場合によって使い分けることが大切です。そうすることで、コミュニケーションがスムーズになり、ストレスが減ります。

「アサーティブな表現は分かったけど、どうやったらいいか分からない」という人は、周りに目を向けてみてください。友人、先生、大人、芸能人などで、アサーティブな自己表現をしている人はいませんか。そういう人を探して、「この人だったら、どういう表現をするだろう？」と考えてみるといいかもしれません。



（参考：『図解でわかる 14歳からのストレスと心のケア』、社会応援ネットワーク著、太田出版）

## 相談の申し込み方

<3月の相談日>

1、2年生担当SC…基本的に木曜日 3月2日、9日

3年生、1組担当SC…基本的に金曜日 3月3日、10日

生徒の皆さんへ

\*相談の時間：担当のスクールカウンセラーが学校に来る日の昼休み・放課後

\*相談の場所：2階相談室

\*相談のしかた：担任の先生や学年の先生、保健室の先生、またはスクールカウンセラーに直接「カウンセラーと話したい」と伝えてください。

保護者の皆様へ

相談を希望される方は、直通電話（042-493-1301）にご連絡ください。カウンセラー不在の際は学校代表電話（042-493-6311）にご連絡ください。スクールカウンセラーの勤務日以外は、担任、学年の先生、もしくは副校長先生にお伝えください。電話での相談も可能です。