



カウンセリングルーム便り

No 5

泉が岡



令和元年10月15日
宮城県塩釜高等学校

10月

- 15日(火) 東キャンパス
- 24日(木) 西キャンパス
- 29日(火) 東キャンパス
- 31日(木) 西キャンパス

11月

- 5日(火) 東キャンパス
- 7日(木) 西キャンパス
- 12日(火) 東キャンパス
- 14日(木) 西キャンパス
- 26日(火) 東キャンパス
- 28日(木) 西キャンパス

申し込み先

担任、またはカウンセリング担当の先生へ

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーです。

10月に入り朝夕は、肌寒さを感じるようになりましたね。集中して何かに取り組むのに、ちょうどいい季節だと思います。『読書の秋』ということもあり、秋の夜長に好きな本をのんびり読むことで、心豊かな時間を過ごすことが出来るかもしれません。自分にとって、特別な時間を十分に楽しんでみて下さい。

さて、学校や企業での相談内容で1番多い悩みは何だと思えますか？ それは『人間関係』です。そこで、今回は言いにくいことでも相手に嫌な思いをさせないで、率直に伝えられるコミュニケーションの方法をお伝えします。

『アサーション』で、より良い人間関係を作ろう！

「アサーションとは」自分と相手の両方を大切に自己表現で、相手の意見を尊重しながら、自分の気持ちや考えなどを正直に伝えるコミュニケーションのことです。「友達に言いにくいことを伝えるとケンカになるので、言わずに我慢している」という人が多いかもしれません。言いにくいことをため込んでいると、知らず知らずストレスがたまり、怒りが頂点に達したときに爆発してしまい、友達関係が切れてしまうというケースがたくさんあります。ストレスをためこまず、自然に笑顔がでるような友人関係を築くためには、是非、アサーションを身につけることをお勧めします。では、「アサーション」をドラえもんメンバーで簡単に説明します。

「アサーション」の自己表現は大きく3つのタイプに分けられます。

- ★ジャイアン「攻撃的型」・・・相手より自分の意見だけ通す。
- ★のび太「非主張型」・・・自分より相手を優先し、自分は後回し。
- ◎しずかちゃん『アサーティブ』・・・相手の気持ちを大切に、自分の意見や考えを率直に伝える。

<事例> 試験2日前に、仲の良い友達から「風邪で学校を休んでいたの、ノートを今日だけ貸してほしい。お願い！」と何度も頼まれた。

- ★ジャイアン 「試験2日前だぞ、今ごろ貸せるはずないだろう！」
- ★のび太 「僕のノートでよかったら、どうぞ」(本音はとても貸したくない)
- ◎しずかちゃん 「もっと早く言ってくれたら貸してあげられたけど、私もノートがないと困るので貸せないの。帰りにコピーを取ったらどうかしら？ 30分なら待てるわ。どうする？」

☆しずかちゃんのように相手を大切に、自分の思いを率直に伝えられるとストレスがたまず、お互いの信頼関係も深まると思います。

※カウンセリングルーム

学校生活・進路・友人関係・家族関係・自分の性格・イライラすること等、「誰かとお話したいな」と思った時に、利用してほしい場所です。

保護者の皆様へ

宮城県塩釜高校カウンセリング室では、生徒さんからの相談だけでなく、保護者の皆様からの相談もお受けしています。どうぞご利用ください。

★時間・場所

- 東キャンパス 9:50~16:20 相談室(1階校長室隣)
- 西キャンパス 10:50~16:20 保健室内カウンセリングルーム

※実施時間・場所は変更になる場合があります。

- ★お問い合わせ先 (東) Tel 022-362-0188
- (西) Tel 022-362-1011

