

教育相談だより第8号

生徒指導部
教育相談係

いよいよ冬休みですね。冬休みはクリスマスにお正月と楽しいイベントがたくさんありますね。ホッと一息つける時間も増えると思いますので、二学期頑張った自分を褒め、ゆっくり休んでください！

さて今回の教育相談だよりでは「アサーション」について紹介します。アサーションとは自分も相手も尊重し取るコミュニケーションのことです。より良い人間関係をつくるために参考にしてみてください。

アサーションとは

「自分と他者の人権を侵すことなく、自己表現をすること」、「自他尊重のコミュニケーションのこと」

三つの自己表現の特徴

- ★非主張・・・引込み思考、卑屈、自己否定的等 「私はOKではない、あなたはOK」
- ★攻撃的・・・強がり、尊大、自己肯定的 「私はOK、あなたはOKではない」
- ★アサーティブ・・・正直、率直、自他尊重 「私もあなたもOK」

事例

友人と遊ぶ約束をしたあなたは、待ち合わせの場所でずっと待っていました。しかし友人は現れず、連絡もくれませんでした。翌日その友人と会ったAは……

★攻撃的

友人：「今日帰ったら遊べる？」

A：「何調子のいいこと言ってんだよ。昨日はどうして来なかったんだよ。ずっと待ってたんだからな。もうおまえとは二度と遊んでやらないからな」

★非主張的

友人：「今日帰ったら遊べる？」

A：「う、うん……」

友人：「だめなの？」

A：「え、う、うんいいよ。遊べると思うよ……」

★アサーティブ

友人：「今日帰ったら遊べる？」

A：「それよりさ、昨日はどうしたの？ずっと待っていたんだよ。」

友人：「ごめん、ごめん。帰ったらお客さんが来ていて買い物を頼まれちゃったんだよ。だから昨日のかわりに今日遊べない？」

A：「ふーん、そうだったの。電話で遊べないって教えてくれればよかったのに。今度から電話してね」

友人：「うん、分かった。そうするよ。ところで今日は遊べる？」

A：「いいよ！」

アサーティブな表現のために DESCCL (デスクリ法)

●D (describe) 「描写する」

周囲の状況や相手の言動を自分の見方や感情を交えず、なるべく客観的に、描写的に表現する。

●E (express) 「自他の気持ちを表現する」

その場で感じる気持ちを明確に、感情的にならずに、自分の感じとして建設的に述べる。

●S (specify) 「特定の提案をする」

相手に対してあなたが望む行動や提案、解決策などを具体的に述べる。

●C (choose) 「選択する」

自分の提案や依頼にイエス、ノーの返事が返ってくる可能性を前提としたアサーション、同意されたらどのような返事をするか、同意されなかったらどう反応するのかを選択するという意味。

●L (listen) 「聴く」

相手の話や気持ちを受け止めていること、共感していることを知らせる反応。

○ チャイルドラインとちぎ

○ 栃木いのちの電話 028-643-7830

○ 栃木いのちの電話 0284-44-0783

○ 群馬いのちの電話 027-221-0783



★困っていること、悩んでいることがあれば、担任の先生や教育相談系の先生（後藤先生、1年 関先生、2年 岡田先生、3年 篠崎先生、保健室）に話をしてください。

3 学期のスクールカウンセラー来校日 1月15日(月)、1月29日(月)
2月5日(月)、3月4日(月)