

# 相談室だより

2023年6月

スクールカウンセラー 佐々木麻奈実  
(臨床心理士・公認心理師)

6月が始まりますね、皆さんいかがお過ごしですか。  
春から夏に季節が変わろうとしているこの季節、体調を整えることが難しい人も多いかもしれません。

自分自身の調子に気づくことは、簡単なようで意外と難しいように思います。毎日過ごす中で自分自身の身体の変化や気持ちの調子に少し意識的に目を向ける時間を作ってみてはいかがでしょうか。

今月も自己表現を見直すことにもつながるアサーションについてお伝えしたいと思います。

アサーションとは「自分の言いたいことを大切に表現する」と同時に、「相手が伝えたいことも大切に理解しようとする」コミュニケーションです。「どちらの主張が正しいか」ではなく、「対話を通して何が分かり合えるか」を受け止めあっていく、これがアサーションの基本姿勢です。

## 意見や気持ちは変わっていい

なんらかの事情や経過から、考えや気持ちは変わります。コミュニケーションを通して、互いの気持ちや考えは影響し合いながら変わったり変わらなかったりします。

その結果、変わった時は「考えを変えました」ということを伝えることもアサーティブなことです。考えを変えているにも関わらず、黙っていたり「変えられない」と前の考えに固執したりすると、自分も相手も大切にしていることにはなりません。

意見や気持ちは変わるし、変えてもいい。変わる時は相手にきちんと伝える。これは、より良いと思う選択を自分で選び取ることであり、相手と協力する過程を作り出すことになります。

## ささいな感情も丁寧に表現する

コミュニケーションの持つ特徴のひとつとして、言葉にして表現しないとわからないというところがあります。

感情の中には言葉にしにくいものもあるため、なかなかうまく表現できないという葛藤もありますが、それでもなお日頃のコミュニケーションの中で、自分の感情の動きを積極的にすくいとってみることが大事です。

どこにでもあるささいな出来事の中にも、様々な感情が生まれ、頭の中がぐるぐる動くことがあります。そのような時、誰かに話してみると、色々な感情を感じて我慢することで感情を抑圧していたことに気づきます。

矛盾したり、どっちつかずだったり、わかりづらかったり、人間の感情は厄介です。とらえづらいことの方が多いかもかもしれませんが、感情を言葉にしてみると感情の状態をより細やかに知ることができます。

人間同士の関係性をベースにアサーティブにお互いの事情を伝え合うことはお互いのためにより良い方向を探り、力を出し合うということになり、コミュニケーションの基本になると思います。

参考・引用文献：平木典子.言にくいことが言えるようになる伝え方, 2023

### 6月のスクールカウンセラー来校日

伊佐野：13日（火）・20日（火）

佐々木：7日（水）午後・16日（金）・19日（月）

\*下線マークのある日は1限から16：50に相談を受け付けています。  
相談の申し込みは担任の先生か保健室の阿部先生までお願いします。  
保護者のご相談も受け付けております。どうぞお電話ください。

鹿沼東高等学校 0289-62-7051