

相談室だより VOL4

9月に入ってもまだ暑い日が続きますね。文化祭が終わり今週末は体育祭。体調に十分注意しつつ、それぞれがそれぞれの持ち味を発揮して、今年の国高祭をしめくくるとよいですね。

♡心にまつわるエトセトラ③～上手に意見を伝えるには?～

皆で話し合いを重ね、1つのものを作り上げる過程には、さまざまな気苦労や困難がつきものです。自分の意見をうまく伝えられずもどかしい思いをしたり、何気なく言ったつもりが相手を怒らせてしまったり、どう言えば相手に自分の意見を分かってもらえるのかと悩んだことは、誰でも経験したことがあるのではないのでしょうか？

今回は、相手の立場を尊重しつつ自分の意見もしっかり伝える、「アサーション」＝**爽やかな自己表現**、を紹介します。自己表現のタイプは以下の3つに分けられます。

タイプ①**アグレッシブ（攻撃型）**：自分の意見、考えははっきり言うが相手の意見、考えは無視したり軽視する。

タイプ②**ノン・アサーティブ（非主張型）**：相手の意見や考えに合わせ、自分の意見、考えを表現しない。

タイプ③**アサーティブ（自分も相手も大切にする）**：相手にも配慮しつつ自分の意見、考えを表現する。

同じ場面に遭遇したときの対処の例を、①～③の各タイプ別に観てみましょう。

例) 他の誰かに自分の仕事を手伝ってほしいときに・・・

- ①自分の大変そうな姿を見ても手伝わない相手に対して文句を言う。「忙しいんだから少しは手伝ってよ！」
- ②仕事ができない自分の弱みを相手に知られたくないので何も言わない。
- ③相手の都合を尋ねるとともに、手伝ってほしい気持ちを相手に素直に伝える。「今日、時間ある？少し手伝ってもらえるとありがたいのだけど。」

例) 相手の話の意味が理解できないときに・・・

- ①相手の説明のし方が悪い事を責める。「何言っているんだか、分からない。」
- ②能力が低いと思われたくないので、わかったふりをする。
- ③分かるまで質問する。「すまないけど、もう一度言ってもらえる？」「〇〇というのはこういうことかな？」

皆さんは①～③のうち、ふだんどのような言い方をしがちでしょうか？アサーティブな表現は「自分にも相手にも素直である、率直である」「必要ならば、譲歩・妥協してもいいと考える」「現実的に目標を追求する」ことを大事にします。アサーティブな表現を工夫し、円滑なコミュニケーションが取れるようになるといいですね。

【相談室を利用するには】

☆場所 1階保健室の横

☆開室日時 9時から17時に開いています。水曜日または金曜日に開室します。予約優先です。

☆予約方法 相談室または保健室に直接来るか、電話で予約を取ることができます。

☎042-575-0126（経営企画室）にお電話いただき、「相談室の予約希望」とお伝えください。開室日は岡、それ以外の日は養護の永井が予約をお受けします。

☆その他 相談室には守秘義務があります。お話いただいたことが許可なく第三者に伝わることはありません。

9～10月の相談日

9月6日（水）、15日（金）、20日（水）、29日（金）

10月4日（水）、18日（水）、20日（金）、27日（金）

☆保護者の方へ：お子様のことで心配なこと、接し方で困っていることがありましたら、お気軽に相談室をご利用ください。