

生徒の皆さま
保護者の皆さま東京都立武蔵村山高等学校
校長 田中 妙美
スクールカウンセラー 羽田野 輝

スクールカウンセラーたより

とまり木 No.2 「アサーティブって？」

今年の夏は一段と暑かったですね。体調は崩されていませんか？こんにちは。スクールカウンセラーの羽田野です。2学期が始まり、また学校での対人関係が始まります。そこで今回は皆さんに良好な対人関係を維持するのに役立つ「アサーティブ」という表現方法をお伝えしたいと思います。早速ですが、あなたがもし相手からからかわれ、それが自分には快くないものだった時の望ましい返答はどれでしょう？

望ましい返答はどれ？

- A. 「あなたにそんなこと言われたくない」「ムカつくんだけど」
B. 「あはは(笑ってごまかす)」「自分でもそう思うよー」「…(黙る)」
C. 「確かにそうかもしれないけど、言われるとちょっと傷つくな」

簡単でしたか？望ましい返答としてはCが正解です。ちなみに、Aは「攻撃型(アグレッシブ)」、Bは「非主張型(ノン・アサーティブ)」、Cは「アサーティブ」という表現の仕方になります。

説明が後になりましたが、「アサーティブ(アサーション)」とは「自分と相手の両方の気持ちを配慮した自己表現・自己主張」のことを言います。Cは、「確かにそうかもしれない」と相手の言動に理解を示しつつ、「ちょっと傷つく」と自身の本音も攻撃的ではなく素直に表現しています。相手を攻撃することなく、自分が我慢することなく、両者を大切にしたい表現方法(アサーティブ)はどんな場面でも作れます。アサーティブな表現を念頭に置いて、健全な対人関係を目指しましょう！

以下に2学期の相談室開室予定や予約方法を載せました。悩みごとや困りごとがあればご相談ください。相談室前のボードが「中にいます」となっている時は、休み時間でもふらっと立ち寄ってください！些細なことでもお話しくださいね。保護者の方からのご相談予約も受け付けています。

二学期開室予定日

9月7、14、21日 (28日は休み)
10月5、12、19、26日
11月2、9、16、30日
12月7、14、21日 ※基本毎週木曜日

※開室予定日は、変更になることがあります。
※予約状況によっては、ご希望の日程にそえないことがございますので、予めご了承ください。

予約方法

生徒；下記の予約票を担任、顧問、特別支援教育コーディネーター、養護教諭にお渡しください。日程の調整ができ次第、予約確認票をお渡しします。

保護者；学校(042-560-1271)へお電話の上、スクールカウンセラーにお申し出ください。カウンセラー不在時は、予約票を担任、顧問、特別支援教育コーディネーター、養護教諭、副校長にお預けいただいても構いません。

キリトリ

【生徒用】スクールカウンセラー面接予約票

年 組 番

氏名：

第一希望日) 月 日
第二希望日) 月 日
第三希望日) 月 日

※受け取られた先生は、スクールカウンセラー(不在時は養護教諭)にお渡しください。

【保護者用】スクールカウンセラー面接予約票

年 組 番

お子様の氏名：

ご連絡先： — —
第一希望日) 月 日 時頃
第二希望日) 月 日 時頃

※受け取られた先生は、スクールカウンセラー(不在時は養護教諭)にお渡しください。