

相談室だより



2021年 月 No.

中野区立第二中学校
スクールカウンセラー 日置千佳
教育相談員 瀧沢絵里
心の教室相談員 畑山咲野花

みなさんは、保健室と事務室の間にある掲示板を見たことがありますか？手洗いなどのいろいろなポスターが貼ってあります。そこに、4月は「アサーション」というコミュニケーションのスキルについてのポスターが貼ってありました。（見た人はいるかな？）今回の相談室だよりでは、その「アサーション」について少しお話します！

◆◆◆ アサーションって何？

アサーションとは、アメリカで生まれた人間関係やコミュニケーションに関する考え方とスキルのことです。最近、注目されて、インターネットや本などでも紹介されています。アサーションとは、「自分の気持ち・考え・欲求などを率直に、正直に、その場にあった適切な方法で述べること」です。この言い方は難しいですね…。

簡単に言うと、「自分も相手も大切に自己表現」です。

例えば…

あなたは授業でBさんとCくんと同じグループになりました。3人で「二中について」調べ物をしてこようという宿題ができました。あなたは、「二中の歴史」について調べることとし、Bさんは「二中の周辺地域」について調べることになりました。Cくんは「最近の二中の行事」についてまとめることにしました。調べていくと、「二中の歴史」はたくさんあり、1人でまとめることで精一杯で、BさんやCくんを手伝う余裕がありません。そんな時、Bさんに『二中の周辺についてまとめるの手伝ってよ』と言われました。この時、あなただったら何と答えますか？

- ①『無理だよ・嫌だよ・できないよ』
- ②『自分は無理だからCくんとやってよ』
- ③自分も余裕が無いけど…『わかったよ。手伝うよ。』



ここで、「アサーション」の自分も相手も大切に自己表現するコミュニケーションでは、どういふふうでBさんに返事をすると思いますか？

例えば…『自分の調べ物で今、余裕がないんだ。Bさんも大変なんだね。Cくんと3人で相談して、役割分担を考え直そうよ。』

自分のことも伝えつつ、Bさんの大変さについても尊重します。そして、3人にとって負担のない方法を考えるようにしました。

最初に考えた①～③の答え方も間違いではないと思いますが、自分やBさん、Cくん、それぞれの気持ちを考えることが大切です。「アサーション」を使ってコミュニケーションをすればお互いにとって、思いやりのある素敵なやりとりが生まれると思います。

みなさんも、毎日、家族やお友達、クラスメイトとコミュニケーションを取っています。毎日の中で、自分も相手も大切に自己表現するコミュニケーションができるように、少し練習してみませんか？

（参考『心の健康ニュース』スタディルームの掲示板に貼ってあります）

◆◆◆ 相談室って？

相談室は、困ったときの相談と、安心できる「居場所」を提供します。

相談：水曜日の午前。教育相談員の瀧沢が、来校しています。

木曜日。スクールカウンセラーの日置が、来校しています。

困ったこと、悩みごと、どうしたらいいかわからないことがあるときは、利用してみてください。

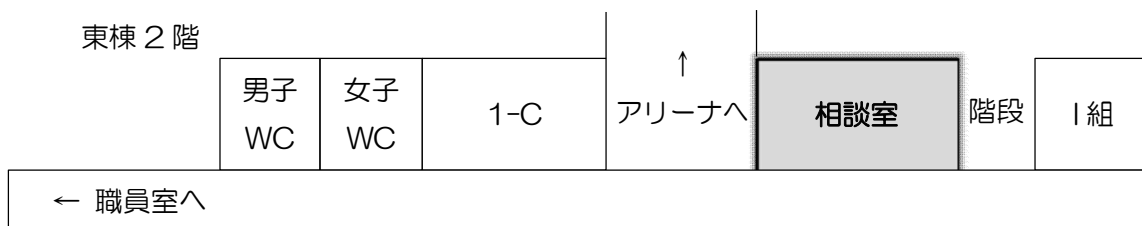
居場所：月・金曜日。心の教室相談員の畑山が、来校しています。

ほっとしたいとき、心を休めたいときに、利用してみてください。

◆◆◆ 相談室の場所ってどこ？

相談室の場所は、東棟 2 階のアリーナに向かう渡り廊下の隣です。

相談室でみなさんにお会いできることを楽しみにしています！



◆◆◆ 相談室の利用方法とルール

- ① カウンセラー、相談員、学校の先生に「相談したい」「相談室ですごしたい」と言う。
- ② 相談室があいている時間に、直接、相談室に来る。

- 1.他の人を傷つけることは言わない、しない。
- 2.チャイム着席など、学校のルールを守る。
- 3.大声で騒いだりはいしゃいだりしない。

◆◆◆ 保護者の相談について

スクールカウンセラーは、保護者の方からの相談をお受けしています。子どもの心をどう理解し、どのように支えるのがよいか、保護者のみなさまとともに考え、助言いたします。ご相談は原則として水曜日午前と木曜日となります。ご希望の場合は、担任などの教員を通じてご連絡いただくか、木曜日に学校にお電話いただき、あらかじめ相談できる時間をご確認（ご予約）ください。当日のご予約も可能な限りお受けしますので、どうぞお気軽にご利用ください。 第二中学校電話：03-3382-7151

7月の開室日

日	月	火	水	木	金	土
				☐	②	3
4	⑤	6	⑦	⑧	⑨	10
11	⑫	13	⑭	⑮	⑯	17
18	⑰	20	⑳	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

9月の開室日

日	月	火	水	木	金	土
			☐	②	③	4
5	⑥	7	⑧	⑨	⑩	11
12	⑬	14	⑮	⑯	⑰	18
19	⑳	21	㉒	23	㉔	25
26	㉗	28	29	㉙		

☐…相談の日（☎瀧沢：8:30～12:30☎日置：8:1517:15）

○…居場所の日（☎12:00～16:00, ☎10:00～14:00）

※ 行事などの都合で日程を変更する場合があります。相談ご予約の際はあらかじめ学校にご確認ください