

相談室だより



2021年 12月 No.8

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、こんにちは！街ではクリスマスソングが流れる季節になりました。年末年始はどの番組を見て過ごそうか等、考えていますか？冬になり空気も乾燥しているので、みなさん、風邪や感染症には気を付けていきましょう。

今回は、アサーションと呼ばれるスキルについてお伝えします。

◆◆◆ アサーションって？

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。インターネットや本などでも紹介されていて、やり方を紹介した動画もあります（興味のある人はYoutubeで「学校カウンセリング演習 2021」を検索してみてください）。

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表現すること。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」の調べ物をする課題ができました。

あなたは、「二中の歴史」について調べることにし、Bさんは「二中の周辺地域」について調べることにしました。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、あなたはBさんに『二中の周辺についてまとめるのを手伝って』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。嫌だよ。できるわけないじゃん』
- 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』



「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、どんな言い方ができるでしょうか？

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人で負担がたよらない方法を考えるように提案しています。①～③の答え方も間違いではないですが、どれも「自分も余裕がないこと」は相手にうまく伝わりません。①だとあなたの大変さを知らないで相談してきたBさんを責める言い方になるし、②は協力的でない態度に見えるかもしれません。③は何も言わずに自分が我慢するので、ストレスがたまりそうです。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。

みなさんは毎日、家族やクラスメイトとコミュニケーションを取っています。12月は自分も相手も大切に自己表現するコミュニケーションを意識してみませんか？

◆◆◆ 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。

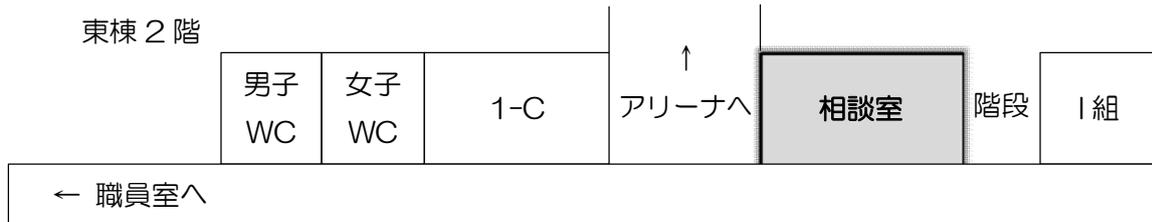
居場所：月・金曜日。心の教室相談員の畑山が、来校しています。

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

12月の開室日

日	月	火	水	木	金	土
			1	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	30	31	

1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
30	31					

□…相談の日（☎瀧沢：8:30～12:30、☎日置：8:15～17:15）

○…居場所の日（☎12:30～15:30、☎10:30～15:30）

※ 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