

相談室だより



2022年 3月 No.11

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

こんにちは！今年度、最後の相談室だよりになりました。最後の相談室だよりは、12月号でお知らせした「アサーション」の続きです。簡単にアサーションについて復習すると、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です。つまり「自分も相手も大切に自己表現」です。

◆◆◆ I message:アイ・メッセージで伝える

誰かと話をしていて、自分と相手の考えがくい違った時、そのことについて、みなさんはどのように表現していますか？

パターンA 「そう思うんだね。ふ〜ん（自分の考えを言わない）」

パターンB 「どうしてそういうふうに考えるわけ？全然、分かってないじゃない（怒る）」

パターンC 「あなたはそう思うんだね。私はそう思わないな。どうしてかと言うと…」

とても単純な例ですが、このなかでアサーション的な表現はパターンCです。

I messageとは、「私は〜」「僕は〜」を意識して相手とコミュニケーションを交わす意識をもつことです。パターンAのように自己主張をしない表現では、相手に自分の気持ちや考えがうまく伝わりません。一方で、パターンBのように攻撃的な自己表現の場合、自分の気持ちや考えを感情的にぶつけるニュアンスが強くなってしまいます。

パターンCのようなアイ・メッセージを使った自己表現は、相手の気持ちや考えを否定せずに受け取り、同時に自分の気持ちや考えを自分の責任で表現する姿勢がみえます。相手と自分を大切に1つの方法としてアイ・メッセージを意識してみてください。

◆◆◆ 聴くことを妨げないために

相手の話を聴くことは誰にとっても決して簡単なことではありません。例えば、忙しかったり、心に余裕がないときもあります。しかし、多くの人がふだん何気なく使う言葉に、相手が話そうとする気持ちを妨げてしまう言葉もあります。

①「どうして〜?」「なんで〜?」というような疑問形

この言葉は、相手の気持ちや考えに興味・関心があって理解したい時にも使われますが、声の大きさ・視線などによっては、非常に攻撃的に聞こえる可能性があります。代わりに、「〜について教えて欲しい」「〜について知りたい」といった言葉が使えます。

②「いつも」「絶対」といった断定的な言い方

断定的な言葉は、相手が「勝手に決めつけられた」と受け取ってしまい、気が付かないうちに相手を傷つける可能性もあります。

③「どうせ〜」という投げやりな言葉

この言葉は相手に「聴きたくない」という気持ちだけを伝えることになってしまい、拒絶された感じだけが残ってしまいます。

ふと口をついて出てしまう言葉を意識して、自分も相手も尊重して意見を聴くことができると良いでしょう。

(参考図書:「夫婦・カップルのためのアサーション」野末武義著)

◆◆◆ 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。

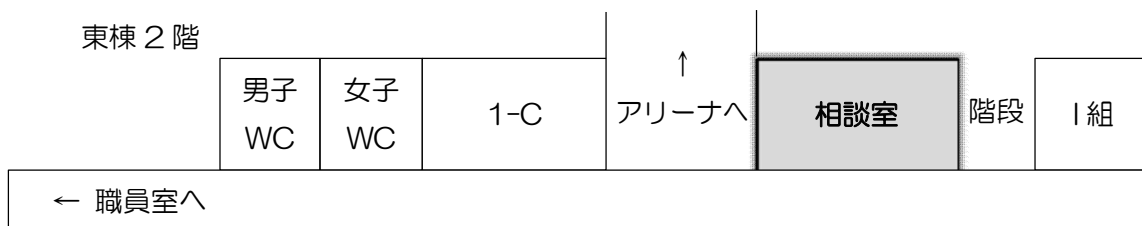
居場所：月・金曜日。心の教室相談員の畑山が、来校しています。

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.大声で騒いだりはやいだしらない。

◆◆◆ 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

3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		

今後の開室予定日については、4月以降、また改めてお伝え致します。

□…相談の日（☎瀧沢：8:30～12:30、☎日置：8:15～17:15）

○…居場所の日（☎10:30～14:30、☎10:30～14:30）

※ 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