

スクールカウンセラーだより



東中学校の皆さんこんにちは、スクールカウンセラーの長谷川です。

最近はずっと寒くなってきましたね。体調管理はきちんとできていますか？この冬はインフルエンザだけでなく、コロナウイルスと、目に見えないウイルスが猛威を振るっていますね。この戦いに負けないように、基本の手洗い、うがいをしっかりと、万全の態勢で冬を迎えましょう！

では、今回は人間関係を構築する時に大切な考え方、“**アサーション**”という考え方を紹介したいと思います。

まずは、次の会話を見てみてください。

登場人物はドラえもんに登場してくる方々です。アニメの一場面を想像しながら読んでみてください。

ある日の下校中、のび太君はしずかちゃんと学校の出来事、見たいテレビの話など、楽しく会話をしながら歩いていました。すると、後ろからジャイアンとスネ夫が大きな声で話しながら近づいてきました。

ジャイアン：「…今日も特大のホームラン打ってやるぜ！…お、ちょうどいい所にいた、㊦ 16 時から空き地で野球するから絶対来いよ！」

のび太：「㊥ う、うん（ホントは見たいテレビがあったんだけどなぁ…）」

しずかちゃん：「㊦ ごめんなさい、今日は塾があって時間がないの。また今度誘ってね。」

こんな会話ドラえもんではよく見かけますね。

では次にこの会話を「アサーション」の観点で見てください。



(ア) ジャイアン：攻撃的(I'm OK, You are not OK.)

自分の主張ばかりして、相手の意見に聞く耳を持たない。周囲からは、自己中心的に見える。

(イ) のび太：非主張的(I'm not OK, You are OK.)

自信がなく、不安も強いので、自分の気持ちや考えが言えない。周囲からは、オドオドしているだけで、意見がないように見える。

(ウ) しずかちゃん：アサーティブ(I'm OK, You are OK)

相手の意見を聞いたうえで、自分の主張もしている。相手の要求にこたえられない場合に、代わりの案を提案している。

人間関係を上手く築くために、一方的な関わりになってしまうのではなく平等な関係が出来たらいいですね。

しかし、学校の友人関係でもそう上手くいかないこともあるのではないのでしょうか、あんな時どうすればよかったんだろう？と思い悩むことがあれば、ぜひスクールカウンセラーに話してみてください。きっとお役に立てると思います。

今後のスクールカウンセラーの来校予定日

【2 学期】

月	日	月	日	月	日	月	日
8	28 (金)	10	2 (金)	11	6 (金)	12	4 (金)
9	4 (金)		16 (金)		13 (金)		11 (金)
	18 (金)		23 (金)		27 (金)		18 (金)
	25 (金)						

【3 学期】

月	日	月	日	月	日
1	15 (金)	2	5 (金)	3	5 (金)
	22 (金)		12 (金)		
	29 (金)		26 (金)		

勤務日 金曜日（勤務していない週もあるので確認をお願いします）

勤務時間 9：30～16：15



保護者の方々へ

何かお困りのことはありませんか？ 保護者の方々が不安定になってしまうと、自然とお子様にも影響が出てきてしまいます。困りごとがあって、誰にも話せずに悩んでいらっしゃる場合は、スクールカウンセラーに話してみませんか？ その時は教頭先生または担任の先生に伝えていただき、スクールカウンセラーの勤務日を確認していただければと思います。（東中学校 Tel：0242-66-2329）