

スクールカウンセラーだより

令和3年4月号②（特別号）

調布市立第四中学校
スクールカウンセラー
保田 剛志
池田 花

新しい学校に入学したり新しいクラスになったばかりだと、初めて話すクラスメイトも多いですね。なれない環境では緊張することも多いし、「友達ができるかな？」と不安になってしまうこともあると思います。そこで、皆さんが少しでも新しい学校生活を過ごせるように、「スクールカウンセラーだより4月号・特別号」を作ってみました。初めての人に話しかける時やグループに入りたい時の方法、自分の思いをうまく伝える方法などを紹介したいと思います。

◆新しい友達を作ろう!

〈今まで話したことのない人と自己紹介をして、相手を知りましょう〉

最初の声掛けは「私は〇〇。あなたの名前は？」

※ いきなり自分の話をたくさんしたり名前を聞いたりすると、相手がびっくりします。

ポイント

名前の後は、以下のようなことを聞いたり話したりすると、共通の話題が見つかるかも。

- ・趣味や好きなもののこと 「好きな食べ物は？（スポーツ・音楽・ゲーム・アニメ・漫画でも）」
- ・住んでいる場所や出身の小学校のこと 「どこの小学校出身？」「家は学校から遠い？」
- ・お気に入りの持ち物のこと 「そのペンケースいいね。どこで買ったの？」など
- ・そのほか 「春休みはどっか行った？」「部活は？（どこに入るつもり？）」

◆すでにある仲良しグループに入れてもらうには？

入学した時、進級した時に、もう仲良しグループ（同じ小学校・クラスだったり、部活だったり）ができていることもあります。そんな時に「あのグループに入りたいな。」と書いていても、声をかけるのに勇気がいりますね。

さて、ここで質問！！次の3つのうち、どれが一番仲良くなりやすいでしょうか？

- ① 『声をかけてくれるのを待つ。』
- ② 『いきなり話に加わる。』
- ③ 『「仲間に入れて。」「話に入ってもいい？」と伝える。』

① の場合、気づいて声をかけてくれることもあります。相手のグループは気がつかない場合や「どうしたんだろう？（なんでこっちを見てるんだろう？なんで近くにいるんだろう？）」と不思議に思うだけの場合があります。

② の場合、急に話に入ってしまうと、グループの人達がびっくりするかもしれません。

③ これが、相手の気持ちも大事にしつつ、自分の気持ちも大事にできていると思います。

Point :

③のように声をかけても断られてしまうこともあるかもしれません。ただ、相手にも断る事情があるかもしれません。(他にやることがあって忙しい、ゲームの人数が足りている、一緒にやりたい(約束している)人がいる、などなど。)

「断られた=相手に嫌われている。」ではないことも多々あります。また別の日や時間に声をかけたり、一緒にできそうなことを考えて提案するのもいいかもしれません。

◆自分の思いや考えをうまく伝えるコツ(アサーションの考え方から)～

アサーションというのは、うまく自分の思いや考えを伝えることができない人のために考えられた「自分の気持ちや考え上手に伝える方法」です。

☆アサーションの基本的な考え方

① 人は誰でも、自分の思いや考えを伝えてもいい(権利がある)。

これは、自分も相手も自分の気持ちや思いを伝える権利や自由がある。

② そのためには、自分も相手もOKと感じられる伝え方をする必要があります。

※ 自分の言いたいことだけを言っていては、相手の気持ちを大切にできません。反対に、相手の言うことばかり聞いていると、自分の気持ちを大切にできません。

Point :

自分の思いや気持ちの伝え方の種類

「グループに入りたい時には？」の声掛け①～③は、この3つに当てはまります。

① 消極的なコミュニケーション

「……。 (楽しそうだなあ。仲間に入れてくれないかなあ……。)」と思いつつ、言わない。

② 強引なコミュニケーション

「私(ぼく)も入れて!!私(ぼく)は〇〇しよう。あれは、△△で××で…。」

と、強引に加わり、自分の言いたいことを言い続ける、相手の話は聞かない。

③ 上手な(アサーティブな)コミュニケーション

「私(ぼく)も入っていい?私(ぼく)は、◇◇がしたいんだけど、どうかな?」

「それがいやだったら、何がしたい?」「今がダメなら、いつならいい?」

と、話しかける。大事なのは、自分も気持ちも相手の気持ちも大切すること。そのために、相手と考えや思いが合わない時には、代わりの案を出して相手も自分もOKなことを探す。

◆なかなか友達ができない時には…

いろんな方法を試しても、うまくいかないこともあります。どうしても話しかける勇気が出ないこともあるかもしれません。そんな時には、相談室に話に来てみてください。どうしたら楽しい中学校生活にすることができるか、ゆっくり一緒に考えましょう。