

第5号

相談室だより



令和5年9月
調布市立神代中学校
校長 生野まゆみ
スクールカウンセラー
齋藤真理子 矢吹麻理奈

2学期がスタートしました。みなさん、お元気でしたか？調子はどうですか？厳しい残暑に、気力・体力ともに奪われてしまいそうになりますが、しっかりと睡眠、栄養をとって徐々に体と心を学校生活のリズムに慣らしていけるといいですね。それでも「なかなか心がついていかない…」というときには、昼休み、放課後に相談室をのぞいてみてください。「なんて話そう…」など、気にしなくても大丈夫です。

☆ 自分も相手も大切に自己表現＜アサーション＞

みなさんは日常生活の中で「友だちにどう思われるか気になって本音が言えない…」ということはありませか？いつも我慢して相手に合わせて疲れてしまう、気づかないうちにストレスがたまっている…。逆に、自分の意見を押しつけてしまい友だちとケンカになってしまふ…という人もいるかもしれませんね。正直に自分の気持ちや考えも伝えつつ、相手のことも大切にその場にふさわしい自己表現のことをアサーションといいます。自己表現には3つのパターンがあります。

《Q 友だちから、まだ読み終わっていない漫画を「貸して！」と言われた時、あなたならどう返事をしますか？》

- ①「うん、いいよ…（まだ読み終わっていないけどな…）」
- ②「うん、いいよ。でも、まだ読み終わっていないから、もう少し待ってもらえる？」
- ③「まだ読み終わっていないのに、貸すわけじゃないじゃん！」



- ①ノンアサーティブ（非主張的）：相手に遠慮して自分の気持ちを後回しにしていますか？
- ②アサーティブ（主張的）：自分の気持ちも相手の気持ちも大事にした、さわやかな自己表現です！
- ③アグレッシブ（攻撃的）：相手の気持ちを考えず、一方的に自分の都合を押しつけていませんか？

いつもアサーティブな表現をしなくてはいけないということではありませんが、これらの違いを意識することで、コミュニケーションがスムーズになりストレスが軽減されることもあります。ひとりひとりが個性を持った価値のある大切な存在で、違った考えや気持ちを持っていて当然です。お互いを尊重し合い、歩み寄ろうとする姿勢を持つことも大事ですね。

♪ 9、10月の開室予定 ♪



<火曜日 (SC 齋藤)>

9月：5日、12日、19日、26日

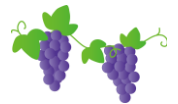
10月：3日、10日、17日、24日、31日

<金曜日 (SC 矢吹)>

9月：8日、15日、22日、29日

10月：6日、20日、27日

保護者のみなさまへ



お子さまの2学期のスタートの様子はいかがですか？「いつもとちょっと様子が違う」、「登校が辛いようで心配」など気になることがございましたら、遠慮なくご相談ください。

相談室直通電話：042-482-0184

神代中学校：042-482-0171

*担任・養護教諭を通じて申し込むことも可能です。