

令和5年9月15日

板橋区立志村第一小学校

校長 湯本 正雄

スクールカウンセラー 田沼 裕介



# 相談室だより



夏休みが終わり、2学期が始まりました。心機一転、登校に向かうお子様のご様子はいかがでしたでしょうか。長期休暇明けの生活習慣の変化、行事等の練習で忙しくなる学校生活と生活パターンが大きく変わるタイミングでもあります。保護者の皆様も、お子様のことで心配や気がかりがありましたら、スクールカウンセラーの相談をご活用ください。

今回は、相手を尊重しながら自分の気持ちを主張するコミュニケーションとしてアサーションという言葉をご紹介します。親子間のコミュニケーションやお子様の友達とのコミュニケーションに活かしていただけると幸いです。



このようなことでご心配がありましたら、ぜひご相談ください。

- 友達とうまく関われない。
- カットになりやすい。
- 落ち着きがない。
- 宿題になかなか取り組まない。
- 読み書きが苦手。
- 片づけができない。
- 学校に行きたくない、と言い始めた…。
- 他にも気になることがありましたら、ご相談ください。



○相談申し込み方法：

お電話などで、担任または養護教諭（特別支援コーディネーター）までご連絡ください。

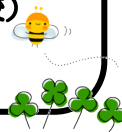
相談時間は、一回45分間程度を目安としております。

相談の時間帯：

- ① 8:45～ ② 9:35～ ③ 10:40～
- ④ 11:30～ ⑤ 13:35～ ⑥ 14:25～

電話番号：3960-8561（志村第一小学校）

場所：2階教育相談室



スクールカウンセラー勤務日（原則木曜日）

9月	10月	11月	12月
7日	5日	2日	7日
14日	12日	9日	14日
21日	19日	16日	21日
28日	26日	30日	



## 相手も自分も大切にするコミュニケーション アサーションについて

親子関係やお子様の友達関係が安定して続くためには、自分も相手も大切できるコミュニケーションが大切です。心理学ではアサーション（相手を尊重しながら自分の気持ちを主張する）という言葉があります。自分の気持ちを我慢してモヤモヤするのではなく、かつ、気持ちを一方的に伝えて相手を傷つけたり、感情的にさせるのではないコミュニケーションをめざして考えられたものです。特に、自己主張が強くなってくる思春期に入った子どもとのコミュニケーションに有効です。

## ○上手くいかないコミュニケーション



①アグレッシブ：一方的に自分の気持ちや要望を伝えるコミュニケーション

例：「早くゲームやめなさい！」「どうして、宿題やらないの！」

→伝えたい内容よりも“怒られた”という気持ちだけが伝わり、感情的なやりとりになったり、指示を聞いたとしても不快な気持ちが残り、関係悪化につながったりする。

②ノンアサーティブ：自分の気持ちが十分に伝わらないコミュニケーション

例：“やめてほしい”気持ちや“こうしてほしい”という気持ちを言葉にせず、態度（イライラするなど）や行動で示す。

→言いたいことが伝わらず、自分が嫌な気持ちを抱え込むことになる。



## ☆アサーティブなコミュニケーションをするコツ



- ・『私は』（アイメッセージ、私を主語）を使って自分の気持ちを伝える」
- ・「相手の気持ちにも共感しながら、気持ちを伝える」
- ・「代替案を提示する」
- ・『どうして』という言葉は後回し　＊相手を責めるニュアンスが出るため。

## ○言い換えの例



①「（ゲームをやめない時に）早くやめなさい！」

→「ゲームが楽しいのは分かるけど（気持ちの共感）、お風呂の時間だよ。すぐやめる、それとも5分したらやめる？（代替案の提示）」

②「どうして宿題やらないの！」

→「後回しにすると大変だから、そろそろ宿題をやった方がいいと私は（アイメッセージ）思うよ。何か宿題をやれない理由があるのかな？（「どうして」を後回し）」

③「（なかなか寝ない時に）何時まで起きてるの！」

→「遅くまで起きてると明日の朝つらいと私は（アイメッセージ）思うよ。録画して明日テレビを見るのはどう？（代替案の提示）」。



余裕がない時は、つい一方的な言い方をすることもあるかと思いますが。アサーションを使ったコミュニケーションを取り入れると、こちらの期待にお子様ですぐに伝えてくれるとは限りませんが、親子関係の悪化が防げたり、子ども自身が気持ちを表現する方法を学んだりすることにつながります。特に自己主張が強くなる高学年児童とのコミュニケーションには効果的です。日常のコミュニケーションに取り入れていただくと、嬉しいです。