

カウンセラー室だより



皆さんこんにちは。スクールカウンセラーの加藤です。

少し前は暖かい日もあったのですが、最近は急に寒くなりました。体調管理に引き続き、気をつけてお過ごしくださいね。

今月は、『アサーション (assertion)』について紹介します。『アサーション』という言葉を目にしたことはありますか？企業などにおいてもアサーション・トレーニングとして取り入れられているところもあるようです。アサーションという概念は日常生活と密接に関わっていると思いますので、ぜひ参考にしてみてくださいと思います。

◇『アサーション』とは??

自分の気持ちや感情、意見などを正直に、また状況に応じて適切に表現することです。これは、一方的な自己主張ではなく、相手の気持ちにも配慮し、相手の意見も尊重した上で自分を表現することを意味します。

◇人間関係における 4 つのスタイル

(1) 非主張的＝ノンアサーティブ (non-assertive)

自分の意見、考え、気持ちや感情を言えない、言わない、言いたくても言い損なう、はっきりしない言い方、相手に伝わらない言い方をしてしまうタイプ。日本人の 7 割ぐらいが自分はこのタイプだと思っているようです。

(2) 攻撃的＝ (aggressive)

ここでの攻撃的とは、いつも自分を優先し、自分の気持ちや意見を表現することを意味します。つまり、相手のことを配慮しない表現とも言えます。

(3) 非主張的－攻撃的 (Nonassertive-Aggressive)

言葉ではっきり表現せず、態度などで気に食わない状況を妨害します。そのため、相手は嫌な思いをすることが多いです。

(4) アサーティブ＝ (assertive)

正直に自分の考え、感情や信念を、他者の権利を侵害しない適切な方法で率直に表現することです。

私たちは必ずしもどれか一つのスタイルに当てはまるのではなく、時と場合によって、スタイルを使い分けていて、どれかのスタイルの比重が大きいのかもかもしれません。まずは、自分がどのような状況で、どのスタイルをとりやすいのかを知っておくことが大切です。

普段の生活の中で、他者の気持ちを尊重することはできても、自分の気持ちをどのように大切にしたら良いのか分からないという人は多いかもしれません。『他者のことも自分のことも大切にする自己表現』というのが、今回紹介したアサーションの概念です。今回紹介したことをきっかけに“こんな概念もあるんだな”と頭の片隅にでもおいていただけるとありがたいです。

来月のたよりでも、アサーションについて取り上げていこうと思います。自分の意見や思いの伝え方を少し具体的にお伝えできたらと思います。

【参考文献】

・「アサーション・トレーニング 自分らしい感情表現 ラクに気持ちを伝えるために」 土沼雅子著 金子書房（2012）

【カウンセラー室の開室について】

- ・基本的に木・金曜日、9時開室です。

場所は1階保健室向かい側の部屋になります。

【相談の予約について】

- ・生徒さん：木・金曜日は直接カウンセラー室に来て予約を取ることができます。
木・金曜日以外は保健室で予約表を管理しています。保健室にて予約を取るか、担任の先生に予約をお願いしてください。
- ・保護者の方：学校の保健室宛てにお電話していただき、ご予約をお願いします。

【相談について】

- ・生徒さん：基本的には授業を優先していただき、昼休みか放課後にお話を聞かせていただきます。
- ・保護者の方：基本的に1枠50分、時間割の時刻に沿って相談をお受けする予定ですが、ご都合に合わせての対応もさせていただきます。



～11・12月のカウンセラー室 開室予定日～

【11月】

2(木)、16(木)、17(金)、24(金)、30(木)

【12月】

1(金)、7(木)、15(金)、21(木)、22(金)、28(木)

限られた曜日の開室になりますが、お気軽にお越しください。

進路に関して心理学に興味のある方もお気軽にお越しただけたらと思います。

もし興味がありましたら、大学で学ぶ心理学や、心理系の資格についてなども可能な範囲でお話させていただきます(^O^)