

## 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。

クリスマスや年末年始など12月ならではのイベントが続きます。体調に気をつけながら、この冬の思い出をつくり楽しんでもらえたらと思います。

今月のだよりでは先月に引き続き、アサーションについて取り上げ、自分の意見や考えを伝えるポイントをご紹介します。

### ◆先月のおさらい：『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、そして状況に応じて適切に表現することです。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。以下に表現の仕方、伝え方のコツを紹介します。

### ◆具体的で明確な表現で伝える

“具体的”とは自分に起こっていること、相手が自分にしていること、自分の経験や言動にともなう感情を意味しています。

例) 曖昧な言い方：「もうなんで!?ちゃんとしてよね!」

⇒具体的な言い方「あなたが何の連絡もなしに約束の時間に遅れると私はイライラします。事前に連絡をください。」などと言い換えられるでしょう。

### ◆主語「私は」を使って伝える

「あなたはいつも勝手に決めてしまうよね」という発言も、主語を「私は」にして伝えてみましょう。例えば、「私は前もって相談してほしかったです。あなただけで決めたことを後々聞いて驚くことが多いです。」と言い換えることができます。

主語に「私」を使わないと、婉曲で遠回しな言い方になりがちです。

### ◆自分の本当の気持ちを自覚し、正直に率直に表現する

相手にどう思われるか気になる、自分のなかの「～すべき」や「～すべきではない」などの信念が、正直な気持ちを表現するのを妨げていることがあります。

まず、自分のありのままの気持ちをキャッチすると、自然と表現も率直になります。難しいと感じるかもしれませんが、まずは自分の本当の気持ちに背を向けないことから心がけてみましょう。

### ◆DESC法を使って伝える (「DESC」とはそれぞれの頭文字を取っています)

「D=describe (描写する)」

→自分の感情は述べずに、まずは事柄を客観的に述べる。具体的な言葉を使い、特定の時間、場所、その行動の頻度を述べる。

「E=express, emphathize, explain (表現する、共感する、説明する)」

→自分の感情を認め、穏やかに表現する。また、相手の性格を指摘するのではなく、行動に着目して伝える。

「S=specify（特定の提案や要求を明確にする）」

→例えば、やめてもらいたいこと、あるいは続けて欲しいことを具体的に提案する。相手だけが変化しなければならなくなることは避けて、自分からも歩み寄りの姿勢を示す。

「C=choose（相手の反応がイエスかノーか、両方の場合を考え、選択肢を示す）」

→相手の反応がイエスの場合、もしくはノーの場合はこのように考えていると伝える。

例) 待ち合わせに遅刻した A さんに対して、DESC 法を用いて表現してみると…

D=「A さんと待ち合わせをしたとき、前日もその前も 30 分以上も遅刻したね。今日は 1 時間待ったよ。」(客観的な事実を伝える)

E=「A さんにもいろいろ事情はあるかもしれないけれど、約束した時間を守るのは大事なことだと私は思います」(感情を穏やかに伝える)

S=「時間を守ってほしいし、遅れるなら連絡してください」(提案や要求を明確に頼む)

C=（相手がイエスのとき）「ありがとう。私も A さんとお出かけするのが楽しみです。

今度は私が場所や行き方を調べておくね」

（相手がノーのとき）「もし約束の時間が A さんにとって早すぎるなら、来られる時間で約束しよう」

先月に続き、アサーションについてお伝えしました。内容が盛りだくさんで文章だけではわかりづらい部分もあったかと思います。つまりお伝えしたかったことは、相手のことを大切にすると同じように自分のことも大切にして、気持ちを表現しても良いのだということ、思いを表現するには今回紹介したようなコツもあるといったことです。

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、時間割の時間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。

#### —カウンセラー室 開室予定日—

##### 【12 月】

1(金)、7(木)、8(金)、15(金)、21(木)、22(金)、28(木)

##### 【1 月】

11(木)、12(金)、18(木)、19(金)、25(木)、26(金)

