

保 健 だ よ り

令和 元年 10月25日～10月号②～

練馬区立北町中学校 保健室

文化祭まであと1週間！！

準備もラストスパートですね。忙しい時、うまくいかない時、人に対してつい口調が強くなったり、誰かを責めたり、誰かのせいにする気持ちになってしまうことがあります。

成功させたい！もっと良いものにしたい！でも、相手と意見があわない、ぶつかることもありますよね。そんなとき意識してほしいのが…



アサーティブ = 自分も相手も尊重する自己表現

あなたはどのタイプ？



自分中心、相手を尊重せず攻撃的

ジャイアンタイプ



自分の意見をしっかり言えて、他人の気持ちにも配慮できる

しづかちゃんタイプ

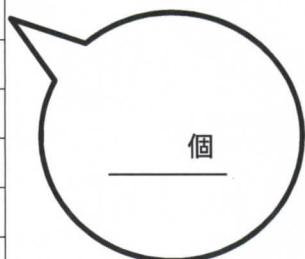


言いたいことがあるのに、自分の意見を言えない

のびたくんタイプ

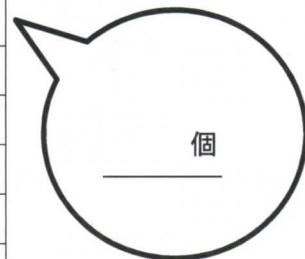
まずは自分のタイプを知ろう！

A	<input checked="" type="checkbox"/>
① 正しいと思ったら、自分の主張を通すほうだ	
② 人の間違いを指摘するのは当然だと思う	
③ 自分の思い通りにいかないと感情的になることがある	
④ 人に弱点を知られたくない	
⑤ 安心して人に任せることが難しいと感じる	
⑥ 強がってしまうところがある	
⑦ 人の力を借りることは、自分の能力のなさを知らしめることだ	



個

B	<input checked="" type="checkbox"/>
① 相手と意見が違うと、言い出すのを躊躇する	
② 意見を求められたり、指摘されると黙ってしまう	
③ 自分から率先して動くより指示を受けるほうが気楽だ	
④ 目上の人に対しては委縮してしまう	
⑤ つい自分より相手を優先しがちである	
⑥ 理不尽なことを言われても反論できない	
⑦ 自分に自信がない	



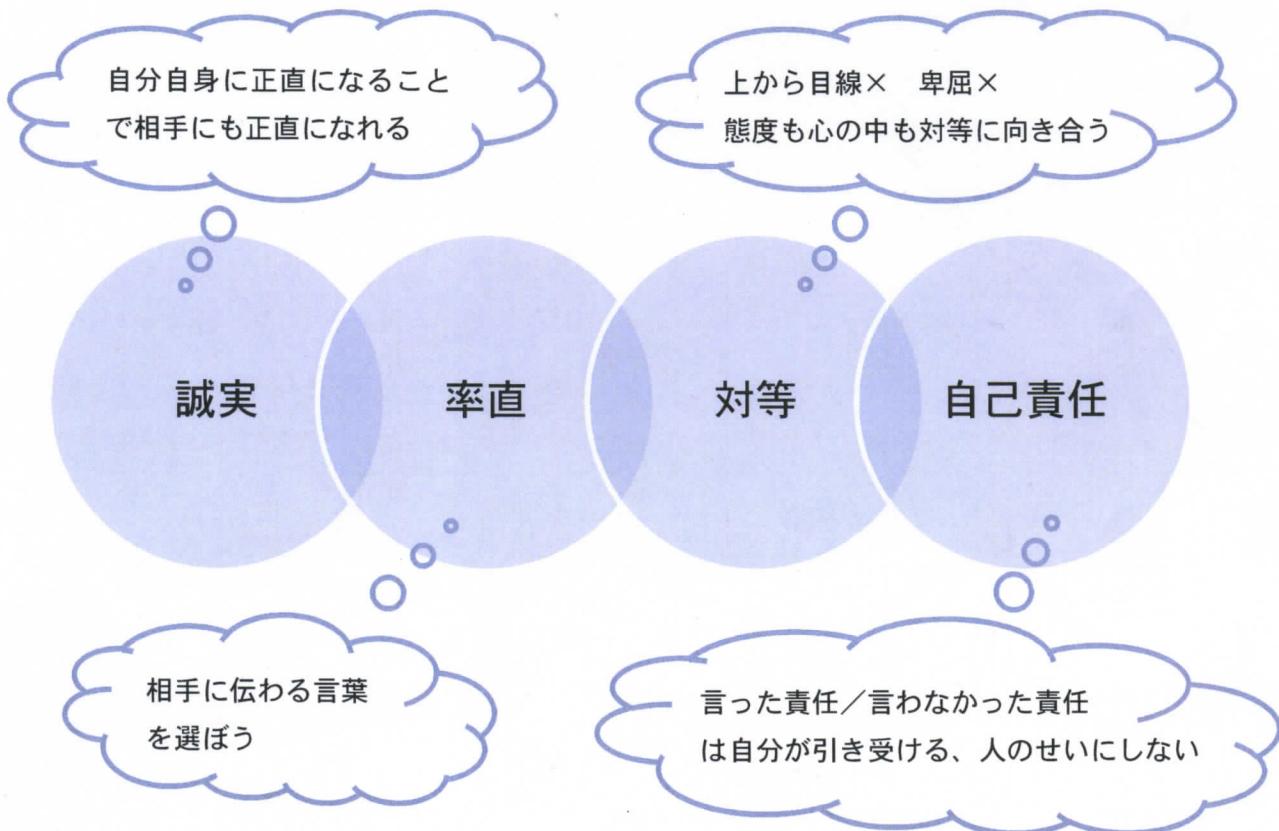
個

Aに□が多いと「ジャイアンタイプ」
Bに□が多いと「のびたくんタイプ」
どちらにも○がつかない、少ない人は「しづかちゃんタイプ」！
アサーティブなコミュニケーションができる人です！

性格だから諦めないで！！
話し合いや交渉が必要なときは↓を意識してみよう！

自分の「傾向」を知って
友達や家族とのやり取りを振り返っ
てみよう！
気づかない間に威圧的になって
いませんか？
言っても伝わらない...と伝えるの
をあきらめていませんか？

「アサーティブ」なコミュニケーション 4つのPOINT



一緒に準備をすすめてきた仲間と
最高の思い出が作れるように
思いやりを大切に
文化祭を成功させよう！

