



相談室だより

第10号

令和4年2月14日

練馬区立谷原中学校相談室

「アサーション」(assertion)とは、よりよい人間関係を構築するためのコミュニケーションスキルの一つです。一方的に自分の意見を押し付けるのでも我慢するのでもなく、相手を尊重しながら率直に自己の意見を伝えるコミュニケーションスキルのことを指しています。

人間関係の持ち方は大きく3つのタイプがあります。

1. 自分よりも他者を優先し、自分のことを後回しにする。
2. 自分のことだけ考えて、他者のことを考えない。
3. 自分のことを先ず考えるが、他者にも配慮する。

アサーションは第三のタイプです。自分の気持ちや考え、信念などを正直に、率直に自己表現します。さらに、相手も大切にしたいその場にふさわしい方法で表現します。アサーティブな関係とは、「話す」と「聴く」の相互交流・相互作用で表される人間関係のことです。



頼まれごとをことわるときに罪悪感をもっていますか？

皆さんは、頼まれごとを断るときに罪悪感をもつことはありませんか？人から大切にされていないと感じたとき、自分が劣っているからだと思うことはありませんか？自分の要求や希望を言うときは、控え目にするべきだと思っていませんか？疲れたり、落ち込んだり、腹が立ったときなど、感情を表現してはいけないと思っていませんか？

私たちは、尊重され、大切にしてもらおう権利をもっている

アサーションは基本的人権の一つです。この権利は、人間の尊厳を誰もが守ること、侵さないことを意味します。この人権を知り、確信することは、アサーション言動の支えとなります。つまり、人間が尊重されることは、気持ちや考え、意見、価値観も尊重されるということです。私たちは誰でも欲求をもって良いし、その欲求を大切にしてほしいと頼んでも良いのです。

平木典子『アサーション・トレーニング』金子書房 より

★1・2月相談室開室日★

2月

月	火	水	木	金
	1 ☆	2	3 ☆	4
7 ○	8 ☆	9	10 ☆	11
14 ○	15 ☆	16	17 ☆	18
21 ○	22 ☆	23	24 ☆	25
28 ○				

3月

月	火	水	木	金
	1 ☆	2	3 ☆	4
7 ○	8 ☆	9	10 ☆	11
14	15 ☆	16 ○	17 ☆	18
21	22 ☆	23	24 ☆	25
28	29	30	31	

【月曜日】○は、スクールカウンセラーの本岡陽子（9時～16時30分）、
【火・木曜日】☆は、こころのふれあい相談員の井口祐子（10時～16時）
がいます。面談予約はお電話でできます。

①谷原中学校代表番号（03-3995-8036）

②相談室直通番号（080-7356-1343）

※②の電話番号は「相談室開室日（原則 月・火・木曜日）」に
相談室優先番号になります。

生徒の皆さんへ

昼休みや放課後、相談室に来室して相談ができます。
原則、予約をしてからの相談になります。担任の先生や養護の先生に相談したいことを伝えてください。また、直接カウンセラーや相談員に声をかけて予約することもできます。相談室の部屋をノックして、気軽に声をかけてくださいね。

保護者の方へ

お子様のことで何か気になることがありましたらご相談ください。ご希望される方は、来室前に一度お電話で面談の予約を取ってください。予約方法は、担任の先生もしくは副校長先生や養護の先生につないでもらい、希望の日時をお伝えください。または、カウンセラーや相談員が勤務の日に、相談室直通の番号にかけていただいて、直接予約をすることもできます。