

# 相談室だより



第10号

令和5年2月6日

練馬区立谷原中学校相談室

まだまだ寒さは続いていますが、少しずつ暖かい日も増えてきました。

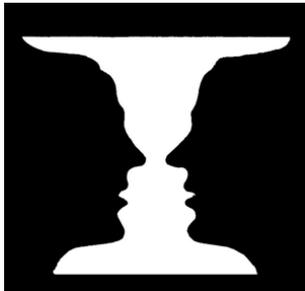
さて、「悩み」の多くは“人間関係”にあると言われています。みなさんも心当たりはありませんか？友達とケンカしてしまったり、家族で言い争いになったり、ときには相手に言いたいことを言えず、我慢して辛い思いをした。そんな経験はありませんか。

## 違いを認めることの大切さ ～自分と他人はもともと違う～ アサーションより

アサーションとは、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ひとつです。一方的に自分の意見を押し付けたり、我慢したりするのではなく、相手を尊重しながら、率直に自己の思い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。私たちがお互いに理解し合うのが難しいのは、人がそれぞれの考えや特徴・枠組みをもって生きているからです。それらが一人一人違うためです。だからこそ、自己表現をすることが大事になってくるのです。自己表現をすることで、互いの違いが分かるだけでなく、似ているところや同じところも見えてくるものです。

## ものの見方や違いは千差万別

下の2つの絵を見てください。あなたには、何に見えますか？



これらは、心理学の本などによく出てくる絵です。いずれも2通りに見えます。左の絵は、「ルビンのつぼ」と呼ばれていて、黒い部分を見ていると人が向き合っている横顔に見えてきます。白い部分に注目するとつぼ見えてきま

すね。右側の絵は「ネズミと男」と呼ばれています。ネズミの耳に見える部分が、男の人に見える場合は眼鏡に見えてきます。このように同じものを見ていても、人によって違ったものに見えることがあります。

つまり、あることに対して誰もが同じ考えや理解・反応をするとは限らないということです。このことを分かっていると、自分と異なる行動をする相手を変だと思って攻撃してしまったり、反対に相手と違う自分が変なのではないかと思い我慢してしまったりしてしまいます。違いは間違いではない、違いを受け入れることが大切です。

アサーションでは、自分も相手も大事にすることがコミュニケーションにおいて大事と言いましたが、“普段から違いは当たり前である”と意識していると、“**自他を大事にすることが自然にできるようになる**”ということです。

平木典子『アサーション・トレーニング』金子書房 より

★ 2月・3月 相談室開室日 ★

2月

月	火	水	木	金
		1	2 ☆	3
6 ○	7 ☆	8	9 ☆	10
13 ○	14 ☆	15	16 ☆	17
20 ○	21 ☆	22	23	24
27 ○	28 ☆			

3月

月	火	水	木	金
		1	2 ☆	3
6 ○	7 ☆	8	9 ☆	10
13 ○	14 ☆	15	16 ☆	17
20 ○	21	22	23 ☆	24
27	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 ⇒（080-7798-2454）

※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を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。