



相談室だより

第10号

令和7年2月3日

練馬区立谷原中学校相談室

自分らしく生きるために ～よりよい人間関係を築く～

先日、ある生徒から「人に気を使いすぎて、生き辛さを感じています。自分の気持ちがわからなくなることがあります。」という内容の相談を受けました。

皆さんは、自分の気持ちよりも、他人の気持ちを優先しなくてはならないと思うことはありませんか。例えば、頼まれたことを断る時に罪悪感を感じたり、自分の要求や希望を言う時に、控え目にするべきだと思ったりすることはありますか。また、人から大切にされていないと感じて自分が他人より劣っているからだと思うことはありませんか。落ち込んだり、腹が立ったり、それを表現してはいけないと思っていないですか？

「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ます。

◎人間関係の持ち方は次の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3のタイプです。自分の気持ちや考え、信念などを正直に、そして率直に自己表現できます。さらに、相手も大切にしてその場にふさわしい方法で表現されます。このように「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をアサーティブな関係と言います。

＝私たちは、尊重され、大切にしてもらう

権利を持っている＝

アサーションは基本的人権の一つ(＝自己表現の権利)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。人間の尊厳が守られるということは、自分の気持ちや考え、意見、価値観も尊重されることです。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』金子書書房より～



自分を理解してくれる人は必ずいます。少しずつでよいので、自分の気持ちを伝えられるようになってよいですね。

★ 2・3月相談室開室日★

2 月

月	火	水	木	金
3 ○	4 ☆	5	6 ☆	7
10 ○	11	12	13 ☆	14
17 ○	18 ☆	19	20 ☆	21
24	25 ☆	26	27 ○	28

3 月

月	火	水	木	金
3 ○	4 ☆	5	6 ☆	7
10 ○	11 ☆	12	13 ☆	14
17 ○	18 ☆	19	20	21
24 ○	25 ☆	26	27	28
31				

【月曜日】 スクールカウンセラー本岡陽子（9時～16時30分）

【火・木曜日】 心のふれあい相談員 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）または、
- 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伝えてもらい、希望の日時をお伝えください。また、カウンセラーや相談員が勤務の日に、相談室直通的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。