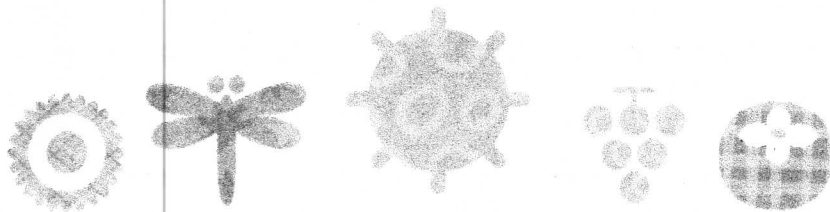
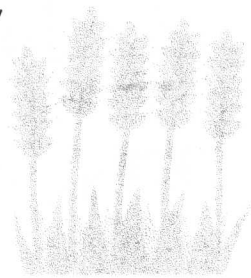


# ゆう～る一む相談室便り



平成 27 年 9 月 11 日

第 2 節が始まりました。みなさん夏休みはどうでしたか？スクールカウンセラーの足立です。僕は久しぶりに小説を読んだり、映画をいくつか見たりすることができました。前から気になっていた村上春樹さんの『1Q84』を図書館で借りて読んでみたら、不思議な気分を味わうことができ、面白い作品でした。夢中になって読んでいて、気づくと夜の 12 時をとくに過ぎていることもありました。今は、夏の間崩れた生活サイクルを戻すのに苦労しているところです。



## ◇だれとでもうまくやっていくためには——自分の意思を上手に伝える方法

よくストレスの原因として、人間関係を挙げる人がいます。友人関係や親子関係などで悩んでいる人も多いようです。しかし、不思議なことに、人間をストレスから守ってくれるもののリストの上位にあがってくるのも人間関係です。人間関係は、大変な部分もありながら、自分にエネルギーを与えてくれるものでもあります。余計なストレスを減らして、充実した人生を送るためには、人間関係に上手に対処するコミュニケーション能力が必要になります。

コミュニケーション能力が必要になるのは、自分と相手の希望がずれているときです。どんなに仲よしの関係でも、希望がずれることがあります。このようなとき、どう対応するかで人は3つのタイプに分けることができると言われています。

### あなたはどのタイプ？

以下のような状況に置かれたら、どのように対応しますか？

状況：友達と電話で話していて 30 分が経過し、もう寝なければいけない時間。今日は疲れているし、明日は早起きをしなければならない用事があるので、自分としてはもう電話を切って眠りたい。でも相手はもっと話したい様子。  
(次のページの選択肢を見る前に、自分なりに答えを考えてみてください。)



あなたの対応は、以下の3つの選択肢のうち、どれに近いですか？

- ① 「今日はもう寝たいんだけど。じゃあね」と一方的に電話を切る。
- ② 「あ、もうこんな時間か」などと言って気づいてもらおうとするが、はっきり言えずに話し続ける。
- ③ 「もっと話したいけど、明日朝早いからもうそろそろ寝なくちゃいけないんだ。続きはまた今度でもいいかな？」と提案する。



① 攻撃型



1番を選んだ人は、「攻撃型」である可能性が高いと言えます。攻撃型の人は、自分の思いは尊重しているものの、相手を尊重していない表現をしがちです。自分の言いたいことをそのまま表現するので、ストレスがたまらないかわりに、人間関係が悪化していき、孤立しやすいと言えます。

② 受身型



2番を選んだ人は「受身型」である可能性が高いと言えます。受身型は、相手のことは尊重しているものの、自分を尊重していない表現を指します。相手の思い通りにしたり、場の流れに合わせていたりするので、波風が立たず、一見うまく行きますが、自分の中で不満がどんどんたまっていきます。だんだん相手との関係が辛くなっていく可能性が高いと言えます。

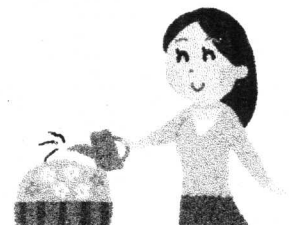
③アサーション型



3番を選んだ人は「アサーション」タイプである可能性が高いと言えます。自分と相手の両方を尊重しながら自分の伝えたい思いを伝える表現方法のことをアサーションといいます。人間関係が悪化することもなく、自分の中で不満がたまっていくこともなく、相手とよい関係を築き、維持していくことができます。

攻撃型や受身型の表現には工夫がいらないので、楽ですが、長い目で見るとどちらも望ましくありません。攻撃型だと周りの人から嫌われてしまうし、受身型だと人づきあいが嫌になってしまいます。友達には受身型だけど、家族に対しては攻撃型、という人もいますね。

アサーションの能力を伸ばすには、練習が必要です。今のうちからコツコツ練習をしておくと、だれとでもよい関係を保てるようになるでしょう。最初はすごく難しいと感じる人もいますが、練習を繰り返すうちに慣れてきて、前よりも簡単にできるようになります。



## アサーション能力を高めるには？

### ◆攻撃型の人

→ 相手の立場に立って、相手の気持ちを考えるクセをつける。

### ◆受身型の人

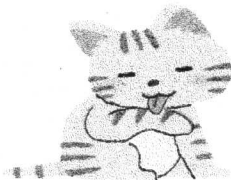
→ まずは言いやすい相手に自分の思いを伝えてみる。アサーションが上手な人を見つけて、よく観察し、マネできそうなところからマネしてみる。

### ◆アサーション型の人

→ 今までアサーションができなかった難しい場面でもアサーションができるように練習を続ける。アサーション上達の道のりは終わりがありません。



一人ではどこから手をつけていいかわからないこともあるでしょう。小さなことでも、相談員に相談してみてくださいね。



### ◇相談員

火曜 9:30~17:30 三井 美奈子 (みつい みなこ) (心のふれあい相談員)

木曜 10:00~18:00 足立 英彦 (あだち ひでひこ) (スクールカウンセラー)

## 保護者の皆様へ ~相談員より~

相談室では、保護者の皆様からのご相談も承っております。  
お気軽にご利用下さい (お電話でご予約をお取りください)。

相談室直通電話 080-9579-3185 (相談員が出ます)

(この電話は、火曜9:30~17:30/木曜10:00~18:00のみ利用可)

