



川口市立戸塚中学校

さわやか相談室

直通電話 048 - 295 - 3895

令和2年11月12日 第6号



さわやか相談室だより

～相談室から～

今年はコロナの影響から、手洗い・マスクを徹底した生活のおかげで風邪やインフルエンザが激減しているようです。やはり手洗いとマスクは重要だということに改めて認識しました。皆様、寒暖差に気をつけてお過ごしください。



“アサーション”

今月は“アサーション”という概念を紹介したいと思います。アサーションとは直訳すると“主張”となりますが、ここでは“適切な自己主張”と捉えます。



「自分の意思を上手に相手に伝える、自分の出来ないことを上手に断る」

人とのコミュニケーションが苦手な人は、このアサーションが苦手と言えます。以下は極端な例ですが、

例 「お金を貸して」と言われて、その対応

× 相手：貸してよ 自分：え、うーん・・・

相手：絶対返すから 自分：・・・うん、分かった (嫌なのに断れない)

× 相手：貸してよ 自分：誰がお前に貸すかよ、お前、貸したら返さないだろう (攻撃的すぎる)

○ 相手：貸してよ 自分：何かあったら困るからお金の貸し借りはできないけど、
いったいどうしたの？何か困っているの？

(適切な自己主張)

このように、適切に伝える、そして適切に断る、という感覚は、日々周りの人の対応を見て学びます。家庭でもよく話されていると、子供がトラブルにも上手く対応できる人に成長できると思います。“アサーション”(適切な自己主張)を意識してみてください。



※11・12月のスクールカウンセラー来校日(相談員は毎日います)

11月12日(木) 11月26日(木) 12月10日(木) 12月24日(木)

※たくさんの苦難を乗り越えた人の言葉その5 はじめしゃちょう(ユーチューバー) 意味ないって思っちゃうかもしんないけど、意味ないことにしっかり頑張れる奴って多分強いですから。

