

新年&3学期がスタート！

加佐登小学校スクールカウンセラー 伴野直美

あ
明けましておめでとうございます

ことし
今年もよろしくお願ひします



3学期になり、6年生は卒業まであとわずかとなりました。また、1～5年生は、次の学年に向けて少しずつ準備をする学期でもあります。寒さも厳しくなりますが、心も身体も元気に過ごしましょう。

各クラスでは、1・2学期と一緒に過ごしてみんなが仲良くなり、コミュニケーションも増えてきている頃かと思ひます。でも、自分の気持ちを相手に伝えるって、結構難しいことですね。例えば、友達からの遊びの誘いを断る場面の伝え方について、3つのタイプに分けて自己表現（自分の意見や気持ちを表すこと）を考えてみましょう。

◎攻撃的なタイプ

「無理！もっと早く言ひて。こっちの都合も考えてよ！」と怒る。



相手のことを考えず、一方的

に自分の都合や気持ちを言う

◎受け身的なタイプ

「(本当は別の用事があるけれど) えーと、あの～、う、うん…」と自分の予定があつても断れない。



相手のことを大切にして、

自分の気持ちを抑える

◎アサーティブな（自分も相手も大切にする）タイプ

「誘ってくれてありがとう。でも今日は別の用事があるから、また今度誘ってもらえると嬉しい」と伝える。



自分の言ひたいことを伝えつつ、

相手のことも大切にしている

相手にどう思われるか気にして言えなかつたり、相手の勢いに負けてしまつたりして自分の気持ちを抑えてしまうと、心が苦しくなつてきます。逆に自分の気持ちや考えを相手に伝えることができる、心はすっきりします。その時に相手を大切にしたい伝え方ができると、互いに気持ちよく過ごせますね。それが、自分も相手も大切にしたい「アサーティブな自己表現」の伝え方です。場面によっては、アサーティブにできない場合もあると思ひますが、これらの違いを知つておくと、相手にも感情があつて時には相手から「ノー」と言われることもあると、覚悟を持つことができます。自分を振り返り、今後コミュニケーションをとる時に、参考にしてみてください。ただ、アサーティブな自己表現はちょっと練習が必要なようです。意識して行ってみましょう。もし、ひとりで考えるのは難しいなと感じたら、相談に来てください。一緒に考えましょう。お待ちしています。

☆お家の方もご活用ください。

(加佐登小学校 059-378-0063)