

相談室だより

2017.6月号

気持ちをきちんと伝えていますか？



人に話しかけたいとき、素直にあやまりたいとき、誰かに助けてほしいとき、どんなふうに言えばよいのか困ったことはありませんか？ 自分の気持ちがきちんと伝えることができるといいですね。「自分と親」「自分と友だち」「自分と先生」などさまざまな人間関係がありますが、人と接するとき、あなたはどんなことに気をつけていますか？

良好な人間関係を築いていくには「アサーション」という大切な考え方があります。「アサーション」とは、『自分の気持ちや思いを大切にすると同時に、相手の気持ちや思いを大切にする』というコミュニケーションのスキル（技能）です。

これは決して難しいとか特別なことではありません。

アサーションの考え方や、具体的な方法については、相談だよりや職員室前・相談室前の掲示板でも紹介しています。皆さんも、ぜひ参考にして良好な人間関係づくりに役立ててください。



1週間の約束で貸していた本が2週間後に返ってきました。次の3つのうちどの表現がよいと思いますか？

【Aくん】



「1週間って約束したじゃないか！もう絶対貸さない！」

【Bさん】



「あ…うん」「どうしたの、なに？」「え…べつに…その…」

【Cくん】



「ありがとう。でも遅かったね何かあったの？」

「おもしろかったから兄に言ったら、読みたいって…」(友人)

「そうだったの。1週間も過ぎてたから心配してたんだ。今度からはちゃんとわけを話してね。」

☆☆☆ 3つの表現を分析してみよう ☆☆☆

Aくん

Aくんは、友だちが約束を破ったことに腹を立てています。それを相手にいうことしか考えていません。相手はどんな気持ちなのか気にしません。自分のことを中心に主張する「自己肯定／他者否定」のスタンスです。このような表現のタイプを「攻撃的な自己表現」といいます。

Bさん

Bさんは、本当はもっといいことがあるのに、相手のことを気にしていいたいことをがまんしています。いいたいことが主張できない「自己否定・他者肯定」のスタンスです。このような表現のタイプを「非主観的な自己表現」といいます。

Cくん

Cくんは、お礼をいってから、なぜ遅れたのか相手に訳を聞き、それから自分の気持ちを相手に伝えています。相手のことも気にしながら自分の気持ちをきちんと伝える「自己肯定・他者肯定」のスタンスです。このような表現のタイプを「アサーティブな自己表現」といいます。