

相談室だより



2016.9

ふだんのあなたはどですか?

次の5つの場面であなただうしますか。一番近い行動を a・b・c の中からひとつ選んでみましょう。

場面①

友だちに貸した本が、汚れて返ってきました。あなたはとてもいやな気持ちになりました。

- Ⓐ 「なんで汚すの!? べんしょうしてよ!」とはっきりいう。
- Ⓑ 汚れは気になるけれど、なにもいわないでがまんする。
- Ⓒ 「汚れているけど、どうしたの?」と訳を聞く。

場面②

友だちが、「〇〇さんってひどい人だね! そう思うでしょ?」とあなたに聞いてきました。あなたは、そう思っています。

- Ⓐ そう思わないので、「ぜんぜん!」と、はっきりいう。
- Ⓑ そう思わないけれど、「うん、そうだね」と、友だちに話をあわせる。
- Ⓒ そう思わないので、「そうかな? どうして?」と、理由を聞く。

場面③

グループで調べ学習をしています。その中のひとりの子が、参加しないで勝手にあそんでいます。あなたは、「協力してやってほしいな」と思っています。

- Ⓐ 「どうして、ちゃんとやらないの!」と、強い口調で文句をいって、ちゃんとやるようにいう。
- Ⓑ ちゃんとやってほしいけれど、なにもいえない。ほかの人がいてくれるのをまっている。
- Ⓒ 「協力してやる学習だから、〇〇を分担してくれる?」と説明して、友だちに協力してほしいことをいう。

場面④

学校帰りに急に友だちに「今日あそぼうよ」とさそわれました。あなたは、今日は体調がよくないのであそびたいありませんが、くり返しさそわれました。

- Ⓐ 「今日はぜったいイヤ!」とはっきりことわる。
- Ⓑ あそびたくないけれど、相手の気持ちを気にして「うん、いいよ」とOKする。
- Ⓒ 「今日はあそぶ気分じゃないから、ごめんね」と理由をいってことわる。

場面⑤

先生に、係の仕事をたのまれましたが、やり方がよくわかりません。

- Ⓐ やり方がわからないので「むりです!」とはっきりいう。
- Ⓑ なにもいえないが、先生からいわれたのだからと思い、「はい」といってひきうける。
- Ⓒ 「よくわからないから、教えてください」と先生に説明をお願いする。

さて、a・b・cどの答えが多かったですか?

a・b・cの答え方にはそれぞれに特徴があります。

裏面にはそれぞれの解説が書いてあるので多かった記号の解説を読んでみて下さい。2つの記号に同じ数があてはまる場合は両方の解説を読むとよいでしょう。

人と接するとき、自分はどんなふうに関わっているのか、その傾向がわかります。

傾向がわかれば、どんなことを心がけて人と接すればよいかわかりますね。

Aくん



「いばりやさん」

Aの答えが多かった人

自分の言いたいことを、はっきりと言うことができます。ただし、相手のことを大切にしない方が少ないようです。知らないうちに、相手を怖がらせたり、きずつけたりしやすい言い方でもあります。自分の気持ちや考えを伝えることができるのは、いいことですが、さらに相手のことも大切にした「アサーション」でする話し方を練習すると、お互いを大切にしたコミュニケーションができるでしょう。

Bさん



「おどおどさん」

Bの答えが多かった人

自分の気持ちや考えを、あまり伝えることをしていないようです。恥ずかしかったり、「こんなこといったら、相手はイヤかな？」という気持ちがあるのかもしれません。相手のことを考えるのは大切ですが、あなたの気持ちや考えは、伝わらないままになってしまいます。自分のことも伝えながら、相手のことも大切にした「アサーション」でする話し方を練習してみましょう。

Cくん



「さわやかさん」

Cの答えが多かった人

自分のことも、相手のことも大切にした「アサーション」でする話し方が出来ているようです。この言い方が出来ると、自分の気持ちや考えを言うことができ、相手もイヤな気分になることが少ないので、お互いにとって満足なコミュニケーションが出来やすくなります。さらに、じょうずな言い方をレベルアップしましょう。