



みなさん、こんにちは！スクールカウンセラーの森彩香です。

先日、金商デパートに初めて遊びに行きました。

お店から聞こえるみなさんの声やニコニコの笑顔に、とても元気をもらいました。

金商デパートの準備から実施を通して、クラスメイトや先輩・後輩といつもよりお話をする機会が増えて、新しい発見があった人もいるかもしれません。

みなさんそれぞれ違う人間なので、考え方は一人一人違いますし、時には周りの人と意見がぶつかり合い、ストレスに感じることもあるかもしれません。

今日は『自分の気持ちも相手の気持ちも大切に作るコミュニケーションの方法』についてお伝えしたいと思います。

■気持ちの伝え方の種類について知ろう！■

相手の気持ちに配慮しながら自分の意思をはっきりと伝えることを、『アサーティブな伝え方』といいます。次の質問の答えのうち、アサーティブな伝え方を1つ選んでみてください。

Q. あなたは友達に本を貸していましたが、その本が汚れた状態で返ってきました。次の3種類の伝え方のうち、どれがアサーティブな伝え方でしょうか。

- ① 「汚れてるよ！大事にしていた本なのに最悪！！」と怒鳴る。
- ② 「あ、うん・・・」と何も言わずに本を受け取る。
- ③ 「返してくれてありがとう。でも、この本は大事にしていたものだから、汚してしまったなら教えてほしかったな。」と言う。



A. アサーティブな伝え方は③の伝え方です。

- ① の伝え方だと、自分の気持ちはスッキリするかもしれませんが、相手の気持ちを傷つけてしまうため、今後の関係性に影響が出てしまうかもしれません。
- ② の伝え方だと、自分の気持ちを伝えることができず、モヤモヤとした気持ちが続いてしまうかもしれません。
- ③ の伝え方だと、相手に配慮しながらしっかりと自分の気持ちを伝えることができます。

保護者の方へ

相談室では保護者の方のご相談も受け付けています。お子様のことで気になることやお悩みのことがございましたらお気軽にご相談ください。学校までご予約のお電話をお願いします。

相談室にスクールカウンセラーがいる日（11月/12月）

11月13日（月）13:00～16:00

12月4日（月）13:00～16:00

11月27日（月）13:00～16:00

12月22日（金）9:00～12:00

12月25日（月）13:00～16:00