

相談室だより

豊橋工科高校の皆さん、あけましておめでとうございます。スクールカウンセラーの柳ヶ瀬です。正月気分が少しずつ薄れ、またいつもの毎日が戻ってきましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。今年度の相談室だより第2号になります。今回は、「アサーション」についてご紹介し、人間関係によるストレスを少しでも緩和できるようなヒントが見つかると思います。

アサーションとは？

アサーションとは、アサーティブ=自分も相手も大切に、「さわやかな自己表現」のことです。自分の意見、考え、気持ちなどを正直に、率直に相手のことも配慮しながら、その場にふさわしい方法で表現します。自己表現には3つのタイプがあります。

ノンアサーティブ（非主張的）

自分よりも相手を優先して考えるタイプ。自分の考えを遠慮して伝える。自分の意見を率直に言えない。



ご飯食べに行こうよ！

(今お腹がいっぱいだけど・・・)
うん、いいよ、行こう！



アサーティブ（主張的）

自分のことを第1に考えるが、相手への配慮も忘れないタイプ。自分の意見を率直にその場にふさわしい形で伝える。



ご飯食べに行こうよ！

誘ってくれてありがとう。
今お腹がいっぱいだから、また今度行こうね！



アグレッシブ（攻撃的）

相手よりも自分を優先して考えるタイプ。自分の意見は率直にはっきり言うが、相手への配慮が無く、一方的に自分の言い分を押し通す形で伝える。



ご飯食べに行こうよ！

行くわけないだろ。
お腹いっぱいなのに誘うなよ！



常にアサーティブな表現のみをする必要はありませんが、これらの違いを知り、時と場合によって使い分けられることができれば、コミュニケーションもスムーズになり、ストレスが軽減されます。

「アサーティブな表現は理解できるけど、どうしてもいかに分からない...」という人もいます。アサーションを理解する上で大事な第一歩は、自分の気持ちをしっかり把握することです。そして、自分の気持ちや考えをつかむためのコツが、「Iメッセージ」です。「私は」を主語にして文章をつくると、自分の気持ちや考えがはっきりしてきます。例えば、「どうしよう」と思ったときは「私はどうしたらよいか迷っている」、「早くして」と言いたいときは「私はあなたに急いでほしい」といった具合です。「Iメッセージ」は、自分が本当に言いたいことと相手への気遣いが伝わりやすい自己表現です。ぜひ、参考にしてみてくださいね。

※社会応援ネットワーク著、富永良喜監修(2022)「図解でわかる14歳からのストレスと心のケア」を参考、抜粋して作っています。

Message

アサーションについてもっと知りたい！こんなときどうしたらいいんだろう？など聞きたいことや話してみたいことがあれば、お気軽にスクールカウンセラーを訊ねてくださいね。誰かと話すだけでも、話す前と後では気分が違ったりするかもしれませんよ！今年度も残り少なくなってきましたが、自分を大事にしながら学校生活楽しみましょう！Have a good day!!!

