

さわやか相談室だより



令和2年度 10月号

令和2年10月15日発行
北本市立宮内中学校
さわやか相談員 小池奈緒実

急に秋めいてきましたが体調を崩したりしていませんか？今年はコロナ禍の影響が様々なところで表われている中、人との交流もなかなか今までのようにできません。でも、人とかかわらずに生活することも無理な話です。そこでよりよいコミュニケーションをとるためのヒントとなるお話をしようと思います。

あなたの自己表現のタイプは？

Q.レストランにいったとき、注文したのと違うものができました。あなたならどうしますか？

①何も言わずにそのまま食べる



②店員を怒る



③取りかえてほしいと丁寧に頼む



人間の自己表現のタイプは大きく3つに分かれます。自分自身はどのタイプなのか見てみましょう。

A.

①を選んだ人は「非主張的」タイプ・・・

自分の気持ちや考えを表現しなかったりしそこなったりするタイプ。自信がなく、不安で緊張度の高い人に多い。

②を選んだ人は「攻撃的」タイプ・・・

自分の考えや気持ちをはっきりと言うが、相手の気持ちを無視して、自分の欲求を押しつけるタイプ。孤立しやすく、愛情が不足している人に多い。

③を選んだ人は「アサーション」タイプ・・・

自分も相手も大切にしたい自己表現ができるタイプ。歩み寄りの精神があり、自分の意見や気持ちをその場に適切な言い方で表現できる人。

①か②を選んだ人は、学校や家庭でトラブルになることが多くないですか？より良い自己表現ができる人は③のアサーションタイプです。心理学では、お互いを大切にしながら、自己表現することを「アサーション」といいます。相手も自分も大切にするという考え方です。

アサーションタイプになるためには、3つの段階があるので参考にしてみてください。

1. 自分の気持ちを知ること
2. 自分の気持ちを言葉や態度で表現すること
3. 自分の言動が相手に与える影響を考慮できること

相談室では生徒、保護者の皆さんからの相談を受け付けています。スクールカウンセラーによるカウンセリングは毎週水曜日です。ご予約はお早めにお電話、または担任を通じてお願いします。

カウンセリング予定日

10月21、28日(水) 11月 4、11、18、25日(水)

月曜日～金曜日 午前9時～午後3時 543-2133 (相談室直通)

