

相談室便り

渋谷区立原宿外苑中学校
スクールカウンセラー
分部・石井
2025年9月発行

皆さん、こんにちは。定期テストが終わりましたね。なみき祭や運動会など、学校行事も盛りだくさんの季節です。友だちやクラスメイトと過ごす時間が増える分、「伝える」「聴く」力がとても大切になります。「思っていることがうまく伝わらない」「気づいたら友だちを傷つけてしまった…」そんな経験はありませんか？今月は、友だちや先生との関係をより良くするためのアサーションについて考えてみましょう。

1 アサーションとは

アサーションとは、自分も相手も大切にする自己表現のことです。

3つのコミュニケーションタイプ

- ・ パッシブ（我慢タイプ）

言いたいことを言えずに我慢してしまう。後でモヤモヤ…。

- ・ アグレッシブ（攻撃タイプ）

強い言葉で相手を押し切ろうとする。相手を傷つけてしまうことも。

- ・ **アサーティブ（ちょうどいいタイプ）**

自分の気持ちを正直に伝えつつ、相手の気持ちも尊重する。

アサーションは、この「ちょうどいいタイプ」を目指す考え方です。



2 話す力を高める

自分の気持ちを伝えるときは、「I（アイ）メッセージ」を使うのがポイントです。これは、「私はこう感じた」というふうに、自分の気持ちを主語にして話す方法です。

例1：友だちが約束を忘れたとき

×「なんで来なかったの!?!」

→○「私はずっと待っていて、心配になったよ」

例2：グループ活動で意見が合わないとき

×「それじゃダメだと思う」

→○「私はこういう理由で、こっちの案がいいと思うんだ」



話すときの3つのポイント

- ・ 「私は～」で自分の気持ちを説明する
- ・ 相手を責めない
- ・ 伝える前に深呼吸して気持ちを落ち着ける

3 聞く力を高める

話す力と同じくらい大切なのが、聴く力です。

「ただ聞く」のではなく、「相手の気持ちを受け止めて聴く」「興味関心を持って聴く」ことを意識してみましょう。相手の話を聞くときは、それが良い悪いと評価しないことが大切です。



聴くときの3つのポイント

- 相手の方を向いてうなづく
- 話をさえぎらない
- 「うん」「そうなんだ」などのあいづちを使う

4 試してみよう

アサーションは、人間関係をより良くするコミュニケーションスキルです。友だちとのトラブルを減らし、クラスや部活動の雰囲気も良くなります。

 次の2つを試してみましょう！

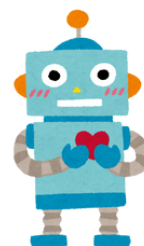
1. 今日一番うれしかったことを「私は～してくれて嬉しい」と話してみよう。
2. クラスメイトの話を最後までさえぎらずに聴いてみよう。

生徒の皆さんへ

カウンセラーに話したい事、相談したいことがあれば、直接カウンセラーに声をかけて予約を取るか、担任の先生または養護の先生に伝えて予約を取ってください。また、予約の無い日は相談室を解放していますので、いつでも立ち寄ってください。

◇場所：3階 相談室（視聴覚室の隣の教室）

◇時間：水曜日・金曜日 昼休みまたは放課後



保護者の皆様

相談室では保護者の皆様の相談もお受けしております。「最近なんだか元気がない」「子どもの気持ちかわからない」「反抗期で困る」「コミュニケーションが取れない」など、子育ての悩みなどがあればぜひご連絡ください。勤務日に直接学校にご連絡いただくか、もしくは、担任や養護を通してご予約をお取りください。勤務日に変更もございますので、お問い合わせください。

連絡先：03-3402-7526

スクールカウンセラー 分部 あい（水曜勤務）
石井 辰彦（金曜勤務）

