

ゆるりすと

2011.9.20 (火)

～Open The School World～6

こんにちは。残暑厳しいですが、少しずつ秋を感じられる気候になってきましたね。今年度もあと半分！！この学年にやり残したことはないですか？



今回のテーマは、「自己表現」です。人と関わる上で、自分の思いを伝えるというのは、とても重要なテーマですよ。上手な自己表現を「アサーション」と言います。あなたはどんな「アサーション」をしていますか。

並んでいるところに割り込まれたら、それを言いますか？

物事の決断をするのが難しいと思いますか？

話し合いの席で、意見を言いますか？

愛情を相手にオープンに示す事ができますか？

人をほめる時、難しいと感じますか？

友人に助けを求めたり、ちょっとした頼み事をしますか？

デパートで後ろから来た人に先を越されたとき、店員にそのことを言いますか？

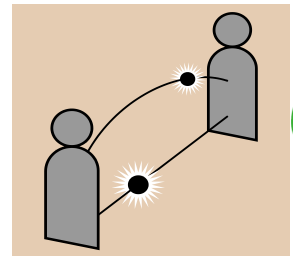
あなたからお金を借りた人が返却日になっても返さなかった時、請求しますか？

議論の場で、自分の意見が認められなかった時、それでも自説を言い続けますか？

自分の思いを遂げるために、大声で命令したり怒鳴ったりしますか？

友達からの誘いを断ることができますか？

人前やいろいろな場に出て行くことが面倒に感じますか？



これらは、私たちが日常よく出会う場面です。それぞれの場面で、どんな風に主張すれば、自分も相手もお互いに気分を害することのない表現になるでしょうか。自分の「アサーション」のパターンを一度考えてみては？

次の来校日は、9月22日(木)です。相談の予約をしたいという人は、担任の先生あるいは、教育相談係の先生（1年 宮田先生、2年 鈴木先生、3年 原園先生、伊藤先生）に申し出てください。

—————《From スクールカウンセラー 金松美》—————

それ以外の日でも、相談室は毎日昼休みに開室しています。カラフルな雑誌や、小さなお人形、ミニカーなどがあればぜひ持ってきてください！（小寺）