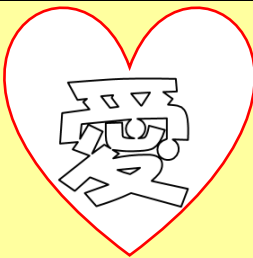


# ビタミン



教育相談便り

2024/6/3

～6月号～

志貴野高等学校 保健・教育相談部

中間考査が終わりました。6月は梅雨の時期、長雨が続きジメジメとした空気がただよい、気が滅入る人も多いかもしれません。学校には慣れたけれど、この時期が苦手という人も多いです。少しでも悩みがある人は…カウンセラーの先生やスクールソーシャルワーカーの先生と何気ないおしゃべりをして、気晴らしするのもいいかもしれませんね。

この「ビタミン愛」では、本校のSC・SSWの先生方からのメッセージをお届けしていきます。今回は安川SCです。ぜひ実践してみましよう。

新学期が始まってから、あっという間に6月になりましたね。みなさんは今の生活に慣れてきたでしょうか。環境が変わるときは、自分と関わる人間関係も変化していきます。これから、もっと友達を増やしていきたいと思っている人や、人間関係を築くのが苦手と思っている人に向けて、「アサーション」という自分の気持ちを上手に伝える方法をご紹介します。

アサーションとは、自分も相手も大切に話す話し方です。自分の気持ちや意見を、相手の気持ちも尊重しながら、誠実に伝えることは大切です。相手に何かお願いをしたいときや、反対に、相手のお願いを断るときに、お互いが嫌な気持ちにならないように言葉選びをしましょう。

## ★自分も相手も大切に話す話し方(アサーション)★

### 自分の気持ちを上手に伝えるポイント①

「私は(僕は)」を、主語にして、話をする



私は

→自分の気持ちが伝わる  
Iメッセージ



あなたは

→上から目線な言い方  
になってしまう

### 自分の気持ちを上手に伝えるポイント②

相手からの誘いを断るときは、  
相手の気持ちを考えて、別のことを提案する

よかったら、Bさんと  
3人で遊ばない?



ポプリンは、Aさんから遊びに誘われましたが、先にBさんと遊ぶ約束をしていました。

ポプリンのように、自分の意見を言いながら、相手の気持ちも考える適切な主張をするように、意識しましょう!

### 自分の気持ちを上手に伝えるポイント③

ありがとう

ごめん



伝えることが  
大切!





# カウンセリング予定 6月

SC :スクールカウンセラー  
SSW:スクールソーシャルワーカー

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
03	04 清水SSW 11:00~14:00	05 安川SC 14:00~18:00	06 水野SC 13:15~17:15	07
10	11 清水SSW 11:00~14:00	12	13 水野SC 13:15~17:15	14 坂本SC 13:00~17:00
17	18 清水SSW 11:00~14:00	19 安川SC 14:00~18:00	20 水野SC 13:15~17:15	21 坂本SC 13:00~17:00
24	25 清水SSW 11:00~14:00	26 安川SC 14:00~18:00	27 水野SC 13:15~17:15	28

面談を希望する場合は、あらかじめ連絡してください。

\*来校予定日時、変更になることがあります。

\*カウンセラーによる電話相談も可能です。(0766-22-3113)

担任、保健室の先生、教育相談係の先生に連絡してください。



## ★ プチコラム ★ 「 ふわふわ言葉とちくちく言葉 」

相手の心をちくちく刺すような、嫌になるような、悲しい気分させるような言葉を「ちくちく言葉」と言います。反対に相手の心を優しく包み、暖かく幸せな気持ちにさせ、思わず笑顔になる、そんな言葉を「ふわふわ言葉」と言います。

ありがとう、助かったよ  
がんばって、応援してるよ  
大丈夫だよ、元気出して  
すごいね、最高だね、やったね

調子に乗るな！  
遅い！ 早くしろ！  
意味がわからん！  
何言ってるの！？

自分が普段どのような言葉を使っているか、発している言葉のくせを知ることは大事です。「ちくちく言葉」の多くは、「ふわふわ言葉」に置き換えることができます。言葉、すなわち口ぐせが変わると、考え方や価値観に変化が生まれ、行動や結果までもが変わってきます。まずは意識的にふわふわ言葉を使うことから始めてみましょう。習慣化されると、無意識でも「ふわふわ言葉」が出てくるようになり、自他ともにハッピーになれます。

参考 <https://mbp-japan.com/jijico/articles/18084/>

