



相談室だより

令和元年 11 月 26 日
志木第二中学校相談室
教育相談員 宇津木美樹

みなさん、こんにちは。教育相談員の宇津木美樹です😊

一段と日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みが晩秋の訪れを感じさせてくれます。風邪など体調に気を付けて、過ごしていきましょう！

あなたのアサーション度は？

1. アサーション度チェックリスト

当てはまるものにチェックを入れてみてください☑

- 誰かにいい感じを持ったとき、その気持ちを表現できる。
- 自分の長所や、できたことを人に言うことができる。
- 自分がイライラしていたり、緊張しているとき、それを受け入れることができる。
- 見知らぬ人たちの会話の中に、気楽に入っていくことができる。
- 会話の場から立ち去ったり、別れを言ったりすることができる。
- 自分が知らないことや分からないことがあったとき、そのことについて説明を求めることができる。
- 人に助けを求めることができる。
- 人と異なった意見や感じをもっているとき、それを表現することができる。
- 自分が間違っているとき、それを認めることができる。
- 適切な批判を述べるることができる。
- 人から誉められたとき、素直に対応できる。
- 長電話や長話のとき、自分から切る提案をすることができる。
- あなたの話を中断して話し出した人に、そのことを言える。
- 注文した通りのもの（料理とか洋服など）がこなかったとき、そのことを言って交渉できる。
- あなたが助けを求められたとき、必要であれば断ることができる。



平木（2009）一部改訂

結果は裏面

2. アサーションとは？

あるアメリカの心理学者は、人間の自己表現を大きく分けて 3 つのタイプに分けました。

- ① 相手を優先し、自分を後回しにする「非主張的」タイプ （例：自己表現できない）
- ② 自分のことだけ考えて、相手を踏みとじる「攻撃的」タイプ （例：パワハラ）
- ③ 自分も相手も大切にする「アサーション」タイプ （例：相手の意見も聞き自分の意見も言う）

今回、チェックできた項目が 8 個以上の人は「アサーション」タイプ、8 個未満の人は「非主張的」タイプや「攻撃的」タイプで自己表現することが多いかもしれません。

また、このチェックリストはあくまでも答えた時点でのアサーション度です。自分が普段、家族や友人、先生たちに対して、どのタイプで自己主張をしているか振り返ってみてください。自分の気持ちを正直に伝えられているか、相手を必要以上に責めてないか考えることが、自分も相手も大切にする「アサーション」タイプになる第一歩です。みんながお互いに尊重しあって自己表現できるといいですね。



引用・参考文献

平木典子（2009）．改訂版アサーション・トレーニングーさわやかに自己表現>のためにー．（株）日本・精神技術研究所．

<相談室について>

- 場所： 1階 PTA 会議室の隣（昇降口から入って左手一番奥の部屋です）
- 開室時間： 月～金曜日 8：30～16：30
 ※学校行事等に変更になる場合があります。
 ※生徒のみなさんが利用できるのは昼休みと放課後です。
- 直通電話： 048-487-0440
 ※場合によっては相談員が電話に出られないこともあります。
 留守番電話にご用件を入れていただければ、その後相談室よりご連絡いたします。
- 教育サポートセンター： 048-471-2211（月～土曜日 9：00～17：00）
 ※教育サポートセンターでは、教育に関する悩みごとに対して、心理学専門の相談員が相談対応いたします。
 相談の内容は秘密を厳守いたしますので、お気軽にお電話ください。



12月						2019
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
						1
2	3	4	5	6 SC	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20 SC	21	22
23 天皇誕生日	24 終業式	25 Closed	26	27	28	29
30 Closed	31					

✿相談室カレンダー✿

- 在室相談員
 月・火・水・金曜日：宇津木
 木曜日：酒井
- スクールカウンセラー
 カレンダー中 SC 日に来校予定で
 （時間：9：30～16：00）
 ご相談を希望される保護者の方は
 相談室までお気軽にご連絡ください

