



相談室だより

令和元年 12 月 24 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😊もう 12 月、やっと 12 月…みなさんにとっては、どのような 1 年でしたか？2019 年残すところあとわずかですが、体調に気をつけて過ごして下さいね。最後に、今年 1 年ありがとうございました🌟みなさんにとって良い年となりますように！！

アサーション権とは？

前回、「アサーション」タイプの自己表現（以下アサーティブな自己表現）＝自分も相手も大切に自己表現とお伝えしました。しかし、実際に「アサーション」タイプの自己表現をしようと思っても、日常生活で以下のようなことを考えたり、感じたりして難しいことがあるかもしれません。

- ① 自分の意見を言うときなど、自信がなく緊張してしまう。
- ② 疲れたり、落ち込んだり、嬉しくなったり、腹を立てたり、寂しくなったりしたとき、それを表現してはいけない。
- ③ 頼まれごとを断るとき、いけないことをしているような気がして、罪悪感を感じる。



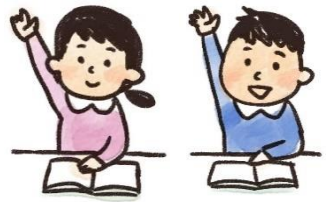
自己表現をするときに考えることとして、アメリカの心理学者たちは他の人を傷つけない限り、誰もが 3 つの「アサーション権」を持っていると言っています。①, ②, ③の例で説明していきます。

① 自分自身でいる権利

自分自身でいるということは、自分の意見を言うときに自信がなく緊張していることを、『自信なくて緊張しているな』と感じることです。つまり、自分がどんな状態であるか素直に自覚していることです。自信がないからといって、過度に緊張したり、自分を責めたり、空元気でカバーしたりする必要はありません。

② 自分自身の存在を表現する権利

私たちは誰でも、疲れたり、落ち込んだり、嬉しくなったり、腹を立てたり、寂しくなったりすることがあります。それを「疲れた！」、「嬉しい！」、「ムかつく！」等と率直に表現できます。また、表情や行動で間接的に表現もできます。もちろん、表現しないこともできます。



③ ①, ②に対して無力感や罪悪感を持たないでいる権利

頼まれごとを断っても、『申し訳ない』、『他の人にどう思われるだろう』など悩んだり、罪悪感を持つ必要はありません。私たちは誰でも頼みごとをする権利を持っていると同時に、断る権利も持っています。むしろ、頼みごとを断り、自分を大切にできたことに誇りを持って良いのです。

今回はアサーション権を紹介しました。みなさんの自己主張の選択肢が増え、柔軟に自己主張できることの一助になればと思います。

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－さわやかなく自己表現>のために－．（株）日本・精神技術研究所．

菅沼憲治（2017）．増補改訂セルフ・アサーション・トレーニング．東京図書．

<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

※学校行事等で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。



1月

2020

＊相談室カレンダー＊

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1元旦	2	3	4
5	6 Closed	7 Closed	8 始業式	9	10	11
12	13成人の日	14	15	16	17 SC	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31 SC	

○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（SC）

カレンダー中 SC 日に来校予定です

（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

