



# 相談室だより

令和2年1月28日  
志木第二中学校相談室  
教育相談員 宇津木美樹

こんにちは！教育相談員の宇津木です😊みなさん、今年もよろしくお祈りします。

新しい年を迎え、どんな目標を立てたでしょうか？どんな目標を達成するにも、健康であることが不可欠だと思います。防寒対策や手洗いなど体調管理しっかりして、「健康第一」で過ごしていきましょう！！

## DESC 法で自分の気持ちや伝えたいことを明確にする

今回は、「アサーション」タイプの自己表現をするためのコツについて紹介しようと思います。

### こんな時、あなたならどう伝えますか？

あなたは、友人と今度の日曜日に一緒に遊びに行くことになりました。  
友人は「ぜひ見たい映画があるから一緒に観に行こうよ」とあなたに提案しました。  
しかし、その映画はホラー映画で、あなたの一番観たくないタイプの映画でした…

このような何と伝えたらいいか迷う時、上手く伝えられる自信がない時など **DESC 法**という台詞づくりの方法が役立ちます。

#### ① **D = Describe** (描写する)

自分が話題にしたい状況や行動を、客観的かつ具体的に伝えます。

相手の動機、意図、態度などは伝える必要はありません。

例) 「〇〇さんが誘ってくれた△△ (作品名) のことなだけでさ。」

できるだけ具体的に、客観的事実のみ

#### ② **E = Express, Explain, Empathize** (表現する, 説明する, 共感する)

状況や相手の行動に対する自分の気持ちを表現・説明します。

相手の気持ちへの共感はしなくても大丈夫です。

例) 「(〇〇さんがホラー好きで観たいのわかるけど、) 実は私、怖いのが苦手なんだ。」

話相手の気持ちに共感する

自分の気持ちを表現・説明

#### ③ **S = Specify** (具体的な提案をする)

妥協案や解決策などを提案します。具体的かつ現実的で、小さな提案をしていきます。

例) 「だから、良かったら□□ (別の作品名) 一緒に観に行かない?」

自分の気持ちも相手の気持ちも大切にしたい具体的な提案する



④ **C=Choose** (選択する)

イエスの場合、ノーの結果それぞれに対して、どのような自己主張をするか考えておきます。具体的で実現可能なもので、相手を嫌な気分にはさせないように注意しましょう。

例) 『いいよー!』→「それじゃあ、□□ (別の作品名) 一緒に行こう!」

**イエスの場合**

**この自己表現を選択**

『えー、嫌だなあ』→「そしたら、今回はカラオケにでも行かない?」

**ノーの場合**

**この自己表現を選択**



D→E→S→C の順番に伝えなきゃいけないわけではありません。D,E,S,C を1回で伝えなくても大丈夫です。この順序で伝え方を考えると、自分の状況が整理でき、自信をもって、相手にわかりやすい自己表現ができます。ぜひ普段の生活で意識してみてください。

**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—さわやかな自己表現のために— . 日本・精神技術研究所.  
野末武義 (2015) . 夫婦・カップルのためのアサーション 自分もパートナーも大切に自己表現 . 金子書房.

**<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。

○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があります。

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。



**✿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 (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



**2月**

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
8	10	11 建国記念の日	12	13	14 SC	15
15	17	18	19	20	21	22
23	24 振替休日	25	26	27	28 SC	29