



相談室だより

令和2年2月27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😊

3学期もあと残すところ1か月を切りました。年度末や新年度に向けて立てた目標があれば、少しずつチャレンジし始めてみてくださいね。『無理はしない』、『少しずつ』を意識していきましょう！

日常会話での「アサーション」タイプの自己表現

今回は日常会話での「アサーション」タイプの自己表現について紹介したいと思います。日常会話で「アサーション」タイプの自己表現を使う目的は、①人間関係を作ること、②人間関係を維持することの2つです。これらの目的を達成するために、3つの会話の場面でそれぞれ意識することを説明します。

(1) 会話を始め、会話に加わるためには…

挨拶をする 質問をする 自己紹介をする
自分の意見を言う 相手の名前を呼ぶ 話をする



質問をする際には、①自分が関心のあること、②相手が得意なことや興味を持っていることについて聞いていくと会話が始めやすくなります。また、自分の意見を言う際は、身を乗り出して、声を大きめにすることが大切です。話が弾んでいたり、人が多かたりすると、聞こえないために返答がないことがあるからです。

(2) 会話を続けていくには…

話の内容に変化を加える
話題（テーマ）を変える



話の内容について、同じ方向に進むだけでなく、反対方向や他方向にも進めると続きやすいです。例えば、あるアニメが面白かったという話をしている時、「面白くなかった」という反対方向の話をしたり、「〇〇（主人公）がカッコイイ」という他方向の話をしたりするということです。また、その話が一段落したら、ちょっとした間ができると思います。その時が話題（テーマ）を変えるチャンスです。

(3) 会話を終えるには…



いったん会話を切る 別れの言葉を使う さっと立ち去る
 関係を維持したい時は、その気持ちを言語化する

会話をなかなか終えられないのは、『相手と離れたくない』とか『関係が切れてしまうのではないか』などの気持ちがあるためかもしれません。その際は「時間がなくて残念だけど、また今度にしましょう」や「今日は楽しかったので、また会いましょう」など、自分の気持ちや関係を維持する言葉を添えて、会話を終えることができると、スムーズに会話を終えることができ、関係も維持できます。

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＜自己表現＞のために－．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



3月							2020
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13 卒業式 SC	14	
15	16	17	18	19	20 春分の日	21	
22	23	24	25	26 修了式	27 Closed	28	
29	30 Closed	31 Closed					