

# スクールカウンセラーたより

柏市立柏第八小学校

令和6年9月30日(月)

スクールカウンセラー 増田めぐみ

みなさんこんにちは。スクールカウンセラーの 増田 めぐみ です。

すっかり秋になり、過ごしやすくなりましたね。夏休みが終わり、1か月たちましたが、何か困ったり、悩んだりしたことはありませんか？友達関係のこと悩んでいませんか？みんなから1番相談を受けるのは友達との関わり方についてです。よい2学期を過ごせるよう今回はコミュニケーションの取り方、アサーションについてお話したいと思います。

## アサーションとは??

アサーションとは、自分も相手も尊重したコミュニケーションのことを言います。自分の意見が言えず、友達の意見ばかり聞いてしまうことありませんか？良い関係を築いていくためには、自分のことも相手のことも大切にするアサーションのコミュニケーションがとれると良いですね。



## コミュニケーションタイプ

- ①アグレッシブ→自分の考え、主張ばかりするタイプ(ジャイアンタイプ)
- ②ノンアサーティブ→自分の主張や考えを言わず、相手の主張ばかり受け入れてしまうタイプ(のび太タイプ)
- ③アサーティブ→自分の気持ちや考えを相手に伝えるが、相手の思いも聞いて傷つけないようにし、お互いに納得できる所を探すタイプ(しずかちゃんタイプ)

しずかちゃんタイプのコミュニケーションが取れるようになると、友達関係がもっとうまくいくようになりますね。すぐにはできませんが、まずは①自分の正直な気持ちに気づくこと②自分の思っていることを言葉にすること。これを意識していきましょう。

## 相談することの大切さ

みんなは自分って何タイプかすぐにわかりましたか？意外と自分のことってわかっているようで、わかっていないことも多いです。自分はこういうタイプと思っても、友達や親から見たら、違うタイプっていうこともよくあります。相談していく中で、そんな自分の意外な一面に気づくことがあるかもしれません。

※保護者の方からも随時、相談を受け付けております。よろしければご相談ください。

## カウンセラー予定日

10月 8日 22日  
11月 19日  
12月 17日

相談室の場所：1階の理科室の向かい

予約の仕方：担任の先生や教頭先生に予約をしいたいことを伝えてください。

