



紅葉の美しい季節になりました。空も青く澄みわたり、一年のなかでも特に美しい季節だと思います。毎日の忙しさに心の余裕を失ってしまうことがあります。ちょっと立ち止まって秋を感じてみませんか？自然の美しさに心がいやされることもあるのではないのでしょうか。



自分の気持ちを伝えていきますか？～アサーション(自己主張)の権利を学ぼう②～

今回は、みんなが持っているアサーション(自己主張)の権利として、①あなたの『考え』や『意見』、『価値観』は、あなただけの大切なものであり、言葉にしてもよいのだ!!ということと②このアサーションの権利は、全ての人が平等にもっているものなので、「相手の気持ちや考えを尊重し、そのうえで自分の気持ちや考えを正確に、率直に、状況に合わせて適切に表現する」ことが大切。という話をしました。

今回は、このアサーションの権利を具体的に、いくつかご紹介していきたいと思います。

【アサーションの権利】

1. 気持ちを表す権利

私たちは、自分の考えや気持ちを素直に相手に伝えてもいいのです。しかし、相手も同じ権利を持っているので、同じように相手の話を聞きましょう。

2. 自分のために「イエス」「ノー」を決めて言う権利

何に対しても「イエス」というのではなく、できないのであれば、自分で決めて「ノー(できない)」と断っていいのです。

3. 自分の気持ちを変える権利

この時は、〇〇のように感じたけれど、時がたつと違う気持ちになることがあります。ずっと同じ気持ちではなくていいのです。気持ちは変わるものです。

4. 「わかりません」という権利

わからないのに知ったかぶらず、わからない時は「わかりません。知りません。」と言っていいのです。知らないことで「バカにされるんじゃないか」とか、負い目を感じたりしなくてもいいのです。

5. 他人の問題に関わらなくてもよい権利

人の問題を背負いすぎなくていいのです。

6. 失敗してもよい権利

この世の中に完璧な人間なんていません。人は時には失敗します。それでいいのです。

いかがでしたか？

自分がどのくらい自分の気持ちを正直に表わしているか、振り返ってみましょう！



保護者の皆様へ

心の教室は、「子育ての不安」や、「子どもの変化への戸惑い」など、保護者の皆様の身近な悩みも受けつけております。お気軽にご相談下さい。

【連絡先】
福岡市立城西中学校 Tel092-821-0938

◇スクールカウンセラー来校日◇

10月 1日(金) ・ 8日(金)
15日(金) ・ 22日(金)
29日(金)

11月 5日(金) ・ 12日(金)
19日(金) ・ 26日(金)

※相談時間 9:00~17:00