



2021年も残すところあとわずかです。年末といえば大掃除ですね。きれいに片付いた部屋や机は作業しやすい空間になり、勉強の効率も上がるそうです。整理された部屋で、気持ちよく新年をスタートさせましょう！

あなたの表現方法はどのタイプ？

これまで、誰もが持っているアサーション（自己主張）の権利についてお伝えしてきました。しかし、自分の思いを主張・表現するときに忘れてはいけないのは、相手も同じ権利を持っているのだから「**自分と同じように相手の気持ちも大事にする**」こと。そこで今回は、普段自分がどんな表現方法をしているか考えてほしいと思います。

そもそも、私たちの自己表現は、大きく3つのタイプに分けることができます。

- **自分だけを大事にする、「攻撃的な表現方法」=ぶんぶんタイプ**
- **相手だけを大事にする、「主張しない表現方法」=びくびくタイプ**
- **自分も相手も大事にする「適切に主張する表現方法」=さわやかタイプ←人間関係がうまくいく！**

次に、3つの表現方法の相手に与える印象の違いを考えてみたいと思います。こんな時、どうしますか？

Q. あなたは友だちと映画の約束をしています。最近仲良くなった友だちで、一緒に出かけることがとても楽しみです。ですが当日の朝、友だちから「行けなくなった」と連絡が来ました。さて、あなたはどう返事をしますか？

- ① 「ドタキャンなんてありえん！ひどい！嘘つき！」と文句を言う。
- ② 「そうなんだ、わかった。気にせんで。」とあきらめる。
- ③ 「楽しみにしていたから残念！もうちょっと早く知らせて欲しかった。」など、気持ちを伝えたあと、どうして行けないのか、いつなら一緒に行けるのか聞く。

①の「ぶんぶんタイプ」の場合、自分のがっかりした気持ちを相手にぶつけています。友だちは、申し訳ないという気持ちになるかもしれません。しかし、このような友だちの事情や気持ちを全く気にしない言い方は、「自分が悪いけど、こっちは事情も知らないで、そこまで言うことないよね」と、あなたへの反発の気持ちも起きやすく、「冷たい人」「怒りっぽい人」「付き合いにくい人」と思われることがあります。

②の「びくびくタイプ」の場合、わかってくれて嬉しいと相手は思うかもしれませんが、あなたの中にはもやもやした気持ちが残る可能性があります。そのもやもやは、その後も不安や不信として残ることがあります。また、何も言わないでいると「本心を言わない人」「都合の良い人」と見られることもあります。

③の「さわやかタイプ」の場合、がっかりした気持ちや疑問、そしてあなたと行きたいという気持ちをしっかり伝えていきます。友だちは、あなたの正直な気持ちを聞き、また自分の気持ちや事情を話すこともできるので、あなたを「正直な人」「信頼できる人」「相手を思いやれる人」と感じることでしょ。



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◇

12月 3日(金) 10日(金) 17日(金)

1月 14日(金) 21日(金) 28日(金)

相談時間 09:00～17:00

