



2学期が始まりました。長い休みの後は、体がだるいと感じる人が多いようです。特に今年の夏休みは緊急事態宣言の影響もあり、思ったように活動できず生活リズムが崩れてしまった人もいないでしょうか。今後の予測がつかない状況では、不安な気持ちになったりやる気が起きなかったりする人もいると思います。つらい気持ちは一人で抱えず、身近な人と話し合ってみましょう。



自分の気持ちを伝えていますか？～アサーション[自己主張]の権利を学ぼう①～

心の教室には色々な悩みを持った人が来られますが、昔からよく聞く相談があります。それは、「思ったことを言っていないの？」という相談です。

「思ったことを言ったら、場がしらけちゃうかも。」「嫌われたらどうしよう…」「自分の考えがみんなと違ったら、変だと思われるかも」といった不安を感じている人がとても多いのです。また、言いたいことを抑えている自分に対して、「相手が信じられない自分が好きじゃない」と感じたり、「本当の自分を出せないことがつらい」と人と話すことが疲れてしまったり、イライラしてしまったりということもあるようです。

私たちの『感じること』『意見』『思い』には、その人の【性格】や【これまでの経験】、【今の生活の状況】など、様々な要因が関係しています。ですから、人と全く同じ『感じること』『意見』『思い』を持つことはありえません。結果として同じ意見になることはあったとしても、どう考えてその意見になるかという理由には、必ず違いがあるはずで、私たちは、話す相手が自分とは違う『考え』や『意見』を持っているということを理解して話をするのが大切です。別の見方をすると、あなたの『考え』や『意見』、『価値観』は、あなただけの大切なものと言うことができます。

あなたは自分の思ったことを、大切なこととして、言葉にしているのです！！

これをアサーション（自己主張）の権利と言います。とても大事な人権です。

ここで、忘れてはいけないことがあります。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です。つまり、自分にアサーションの権利があるように、相手にも同じ権利があります。ですから、「言いたいことだけを言う」といった主張の方法は、アサーションではありません。

「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！」ことが大切です。



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◇

9月 3日(金) 08:30~17:30

10日(金) //

17日(金) //

24日(金) //

10月 1日(金) //

8日(金) //

15日(金) //

22日(金) //

29日(金) //