



# さわやか相談室だより

令和元年 10月1日発行 第7号 行田市立南河原中学校

さわやか相談室 048-557-0302



残暑も落ち着き、過ごしやすくなりました。これから秋本番です。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、食欲の秋 etc. 『私の〇〇の秋』を見つけ、目標を掲げるのは、どうでしょうか。

体育祭では、各クラスが一体となり、観ている人に感動を与えてくれました。ありがとうございます。次は、校内音楽会。みなさんの素敵なハーモニーを楽しみにしています。

行事を乗り越えていくことは、そう簡単なことではないと思います。そのひとつに、自分の気持ちを正直に、その場にふさわしく表現し、相手も同じように意見を話すことを薦め、納得のいく結論をだしながら完成させていかなければならないからです。これを『アサーション』と言います。

相談室は、あなたに合った人との関わり方やあなたの居心地のいい場所を一緒に考えます。進む方向が分からない時、迷いや悩みを抱えきれない時は、パワーチャージをしに来てください。

When one door is closed,

Many more is open.

Bob Marley



ひとつのドアが  
閉まっている時  
もっとたくさん  
のドアが開いて  
いるよ



## Q.あなたの自己表現タイプはだれ？

1. ジャイアン
2. のび太
3. しずかちゃん

理想的だとされているのは3. しずかちゃんタイプ。専門的用語を使うと「アサーティブなタイプ」です。しずかちゃんを思い出してみてください。態度は？決して威圧的でも萎縮的でもありません。口調は？きつい口調でもなく、黙りこみやあいまいな言い方はしません。気持ちは？「自分が一番、あなたはダメ」や我慢のしすぎで、相手に恨みがましい気持ちを持ちません。自分の気持ちは、正直に率直に、その場にふさわしい表現で伝えていると思います。

上記の自己表現に、意見がぶつかった時、自分の意見をすぐには折らず、共に意見を出し合い、譲ったり譲られたりしながらお互いが納得のいく結論を出そうとする態度をプラスしたものを『アサーション』と言います。『自分も相手も大切に自己表現技法』となります。普段の会話でも、心がけてみてください。自分の思いが伝わり、相手の考えも理解できて、とても気持ちがよいと思います。

## スクールカウンセラー来校日

10月11日(金)・25日(金)

橘先生にお話を聞いてもらいませんか？  
さわやか相談室は1階会議室の隣です。  
保護者の方は事前にご連絡ください。  
生徒は昼休み・休み時間などを利用し、  
相談に来てください。



相談員のつぶやき  
私の〇〇の秋は  
食う、寝る、シェイプUPの秋  
この矛盾の両立を  
いかに為そうぞ

