

NO. 7

# 教育相談だより

平成28年12月20日



いよいよ2016年もあと10日。今年はみなさんにとってどのような1年でしたか？来年はどんな1年にしたいですか？それを叶えるために、日々どのように生活していけばよいのでしょうか？「やる気が出ない…」という掛工生のつぶやきが聞こえてきそうですが、「やる気」はあなた自身がコントロールして出すもの。まずは行動あるのみ！



## 自分の気持ちを相手に上手に伝えるには？（アサーティブな伝え方）

「今日、一緒に遊ぼう。」という友達の誘い。本当は乗り気じゃないのに上手に断れず、渋々つき合い、何だか楽しくもない。あるいは、「こっちはお前と遊ぶほど暇じゃないし！」とつい言い過ぎて相手を怒らせてしまい、しばらく気まずい雰囲気。あなたは前者、後者どちらのタイプですか？自分の気持ちの上手な伝え方、というテーマで10月にグループトレーニングを実施しました。以下、橋本カウンセラーからです。

\* \* \* \* \*

10月26日に今年度5回目のグループトレーニングを行いました。今回は『言葉の伝え方』をテーマに、「それはお断り」というプログラムを通して、アサーティブな伝え方を学びました。このプログラムでは、2人組に分かれて、1人が大事なものを貸してくれと頼む役、そしてもう1人が貸したくないと断る役になり、話し合いました。

断る時に、言い方によって相手を怒らせたり（攻撃的）、上手く断れなくて渋々貸してしまったり（非主張的）ということが起きます。このワークでは、相手も自分もお互いに嫌な思いをしないで済むような断り方（アサーティブ）を学びました。

今回のグループトレーニングの振り返りコメントを紹介します。

- いろいろな言い方で、相手に伝わる形も変わっていくことが分かった。（Aくん）
- 短い言葉でも、声を少し変えることで相手に与える印象とか感情が大きく変わることが理解できた。とても楽しかったし、これからそういうことに気をつけて、頼んだり断ったりできるようになりたい。（Bくん）

アサーティブとは、相手にも自分にも嫌な思いが残らない、そういうコミュニケーションのこと。皆さんにもぜひ身につけてもらいたいな、と思っています。



## 1月・2月のスクールカウンセラー来校日

1月12日（木）内野SC・18日（水）橋本SC・25日（水）橋本SC

2月 8日（水）内野SC・15日（水）橋本SC

（場所：カウンセリングルーム 時間：13:30～17:30）

※教育相談だよりは掛川工業高校ホームページに掲載します。