

天竜文学賞を受賞した本を読んだスクールカウンセラーの高柳先生から、アサーション（自分も相手も大切にしたい自己表現やコミュニケーション手法）について教えていただきました。

冬休みを利用して目を通してみてください。

きっと参考になると思いますよ。

10月に天竜高校生推薦図書である「君がくれた青空に、この声を届けたい」をインターネットでプロローグを読んでから、全部を読みたくなり、天竜高校の図書室から借りて読んでみました。

主人公の瑠奈さんの2人のクラスメイトとの関係がなんともつらそうで、自分の気持ちは横におき、相手の思いに合わせないと付き合ってもらえない心苦しさ。



そんなつらい関係の中であみ出した、思春期スマホシンδροームを使い、顔を向けてもくれなかったあおいを振り向かせ、話しができるようになった。ところが、今度はあおいにべったりだった明美はあおいから相手にされなくなる。いやはや、なかなか3人のバランスの取れた関係はむずかしいものです。



明美の彼氏と瑠奈が話している場面から、有りもしない関係を吹聴され、明美やあおい、はたまた、他のクラスメイトから白い目で見られるようになってしまい、瑠奈は追い詰められた思いになってしまう。



瑠奈さんの窮地を辛抱強くサポートしたのが小中からの幼馴染の待田くん。朝焼けを見ながら瑠奈さんは、相手に合わせて自分の気持ちを抑えてしまう関係を変えることにしました。周りの人に対し、自分の気持ちを伝えるようにしたのです。



アサーション

「自分の考え・欲求・気持ちなどを、率直に、正直に、その場に合った適切な方法で述べること」という、自分を大切に、他者も大切にするやり方があります。

相手を尊重して、自分の気持ちを抑えて出さないわけでもなく、相手を攻撃的に言うわけでもない**アサーション**のやり方【み・かん・てい・いな】に、瑠奈の明美とあおいとのやり取りを、当てはめてみたらこんな風になるのでしょうか。



【み】今自分が見て体験している状況

（明美と話して誤解が解けた後の状況）

「あおいと3人になってから、明美とあおいが2人だけで話していて、私とは話してくれなかった」

【かん】自分の気持ちを言う

「ひとりになるのが嫌だった。仲間外れにされたくなかった。自分の意見なんか言えなかった。一緒にいると自分が空気みたいになって、しんどかった。」

【てい】こうしてもらえるとありがたいと提案する

「今まで一緒にいてくれてありがとう。これからはもう2人の邪魔はしないから」

【いな】相手の反応。否定される場合もある

「それって私達と一緒にいないってこと」→瑠奈「うん、私なりに選んだことなの」

こんな風に、相手の反応も大切にしながら、自分の考え・欲求・気持ちを、抑えすぎるのでもなく、相手に攻撃的になるのでもなく、伝えられると、自分にとってほど良い人間関係ができるのではないのでしょうか。



『つらい気持ち』を聴いてくれる相談機関

名 称	電話番号等	開設時間
なやみ相談ナビ『はなそつと』	https://www.pref.shizuoka.jp/kodomokyoiku/kyoiku/hanasot/index.html  QRコード.PNG	
ハロー電話「ともしび」	浜松 053-471-8686 掛川 0537-24-8686 静岡 054-289-8686 沼津 055-931-8686	平日10時～17時 (12/29～1/3を除く) 匿名で相談できます
24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310	毎日24時間
#いのちSOS (NPO 法人 自殺対策支援センターライフリンク)	0120-061-338	毎日24時間
よりそいホットライン (一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)	0120-279-338	24時間対応
いのちの電話 (一般社団法人 日本いのちの電話連盟)	0120-783-556	毎日 午後4時～午後9時 毎月10日 午前8時～翌日午前8時
	0570-783-556	毎日 午前10時～午後10時
チャイルドライン (NPO 法人 チャイルドライン支援センター)	0120-99-7777	毎日 午後4時～午後9時

どこに相談したらいいかわからない時は支援情報検索サイトにて地域別、方法別、悩み別に相談窓口を検索することができます。 <http://shienjoho.go.jp/>

他にも、SNS相談窓口もあります。話をするのはちょっと・・・という人は、ライン相談等も利用してみてください。