

そうだしつだより 相談室便り

れいわ ねん ごう
令和5年2月号



まつどしりつだいいちちゅうがっこう
松戸市立第一中学校みらい分校

さむさがきびしいですね。皆さん体調管理には十分気をつけましょう。

今月号の相談室便りでは、＜自己表現力 アサーティブネス＞について取り上げてみました。

耳なれない言葉ですが、対人関係で自分の気持ちを抑え我慢してしまうのでもなく、相手の気持ちを無視して

攻撃的になるのでもない、自分も相手も大事にする関係の持ち方、表現の仕方です。それでは、実際の場面で

みてみましょう。あなたは友達と一緒に勉強をする約束をしていました。ところが友達は、約束の場所にあら

われませんでした。翌朝、友達にどう言いますか？

A 昨日約束をしていたのに、何か用事でもあったの？一緒に勉強したかったのに、すごく残念だった。

B 昨日来なかったね。でも、別に気にしていないよ。

C なんて昨日来なかったの！ひどいじゃない！本当にあなたは最低ね！

Aがアサーティブな表現の仕方です。皆さんは、どの言い方が多いですか？

相談室利用のご案内 日常生活の中で私たちには様々な出来事が起こります。何か心配事が

あったら、一人で抱え込まず、気軽に来てもらえると嬉しいです。

<相談の申し込み方> ・直接カウンセラーに申し込む ・先生に申し込む

<相談できる時間> 授業の前の4時から。緊急時などは授業中も可能。

<相談の場所> 相談室みらいルーム 047-366-1223 (6:55まで)

<在室日> 2月2日木曜 / 2月9日木曜

3月2日木曜 / 3月16日木曜