

# 山形市立第一中学校 相談室だより No.4

2020年11・12月号

発行 市教育相談員



このところ、日に日に秋が深まり、山々のグラデーションが色鮮やかで美しい季節になりましたね。先日、鶴岡市羽黒町にある出羽三山神社へ行ってきた時のことです。羽黒山頂上へと延々と続く階段。杉の大木に囲まれた階段は、時折日の光が差し込み、神々しさを感じるほどの美しい光景でした。2446段もある階段に途中めげそうになりましたが、自然の神秘さ雄大さをひしひしと感じながら、修行僧になったような気持ちで一段一段登りました。「鬼滅の刃」炭治郎の「全集中！水の呼吸！」を見習い、「全集中！山神の呼吸！」などと言いながら深呼吸をして登ること50分。ようやくゴールの赤い鳥居が見えた時の達成感は、言葉で言い表すことができないほど清々しいものでした。

体育館で行われた合唱コンクールでは、指揮者や演奏者、合唱者、みんなの想いが一つになって、その想いがハーモニーになって体育館いっぱいに響き渡っていました。とても感動的な時間でした。これまでと違った形での合唱コンクールだったため、実現させるために、実行委員の皆さんも準備が大変だったことと思います。素敵な時間をありがとうございました。

多くの行事が終わり、ほっと安心する一方で、集中して取り組む行事が多くて疲れがたまっていたり、不安になったりと、気持ちが落ち着かないこともあるかもしれません。そんな時は、一人でためこまないことが大切です。相談室にいつでも気軽に遊びに来てほしいと思っています。

## アサーティブ・コミュニケーションで、良好な人間関係を築こう！！ No1.

相手とよりよい関係をつくるための一つの方法として、「アサーティブ・コミュニケーション」というコミュニケーションスキルについて、お話ししたいと思います。「アサーティブ」とは、相手も自分も大切にしたい自己表現のことです。

人は誰でも自分のことをうまく表現したい、自分のことを分かってほしいという気持ちを持っています。でも、自分の気持ちをなかなかうまく伝えることができずに、人間関係に悩んでいる場合も多いのではないのでしょうか。

自分を相手に伝えていく時のコミュニケーションには、次の3つのパターンがあります。そこで、漫画でおなじみの「ドラえもん」のキャラクターに例えてみました。皆さんはどのパターンですか？

### パターン① 受け身的コミュニケーション → のび太タイプ

自分を抑えて相手を立てたり、言いたいことを言えない、言わないというコミュニケーション。自分に自信がないために「自分は二の次」という思いがあり、自分の気持ちを軽視する。そのため自分の気持ちを伝えることに消極的で、もやもやした気持ちが残りがち。

### パターン② 攻撃的コミュニケーション → ジャイアンタイプ

自分の言い分を通して、相手の言い分を聞かない。意図して相手を動かすというコミュニケーション。自分を主張して相手を抑えたり無視をしたりするなどの自分勝手な行動をとりがち。トラブルになりやすい。

## パターン③ アサーティブ・コミュニケーション → しずかちゃんタイプ

自分も相手も大切にするコミュニケーション。

相手の気持ちを気遣いながら、攻撃的になることなく自分の意見を言い、理解を求めることができる。素直に、正直に、自分の気持ちや考えを伝えると同時に、相手の表現も大切にする。

アサーティブ・コミュニケーションは、相手を変えようとするものではありません。自分自身がどのようにコミュニケーションを行うかです。自分が変われば相手の反応も変わるかもしれません。そこで、アサーティブ・コミュニケーションをとるためには、どうしたらいいのでしょうか。そのことについては、次回の相談室だよりでお伝えしたいと思います。

## 11月・12月 教育相談員 勤務予定

11 November 2020						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 🍊	2	3	4 🍊	5 🍊	6 🍊★	7
8	9 🍊	10 🍊★	11 🍊	12 🍊	13 🍊★	14
15	16 🍊	17 🍊★	18 🍊	19 🍊	20 🍊★	21
22	23	24 🍊★	25 🍊	26 🍊	27 🍊★	28
29	30 🍊	1	2	3	4	5

12 December 2020						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
29	30	1 🍊	2 🍊	3 🍊	4 🍊★	5
6	7 🍊	8 🍊★	9 🍊	10 🍊	11 🍊★	12
13	14 🍊	15 🍊★	16 🍊	17 🍊	18 🍊★	19
20	21 🍊	22 🍊★	23 🍊	24 🍊	25 🍊	26
27	28	29	30	31	1	2

🍊 市教育相談員 ★ 県教育相談員

## 相談の申し込み方法 (予約したい時はどうするの?)

1. 教育相談員に申し込む。
2. 教育相談担当教諭に申し込む。
3. 養護教諭に申し込む。
4. 担任や学年担当に申し込む。
5. 第一相談室前か多目的教室近くにある相談箱に、相談申し込み用紙を投函する。

(相談申し込み用紙を投函する時は、必ず名前と相談したい日時を記入して投函してください。)

## 保護者の皆様へ

一中では保護者の皆様の相談も受け付けております。お子さまのことで何か心配なことや困ったことなどがありましたら、遠慮なくお声がけください。なお、予約制のため、ご相談の際には学校まで事前にご連絡くださいますよう、宜しくお願いたします。

山形市立第一中学校

電話 : 023-622-0121

FAX : 023-633-9797

