

山形市立第一中学校 相談室だより No. 5

2021年1・2月号

発行 市教育相談員



2021年が始まりました！今年もどうぞよろしくお願いいたします。

今年は、新型コロナの影響で、家で静かにお正月を過ごされた方が多かったのではないのでしょうか。家族みんながそろってお正月を迎えること。初詣で鈴を鳴らすこと。神社で甘酒をいただくこと。友達や家族と食事に出かけること。昨年まで、当たり前のようにお正月にしてきたことが、どれだけ幸せなことだったか。また、どれだけ尊いものだったかを、改めて感じたお正月でした。

2021年、当たり前のような日常が一日も早く戻ってきてくれることを、心から願っています。

いよいよ3学期が始まり、学校には生徒達の元気な声が戻ってきました。寒い冬もこれからが本番ですね。身体も心もあたたかくをモットーに、皆様とのあたたかい会話を心がけていきたいと思います。

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！！ No2.

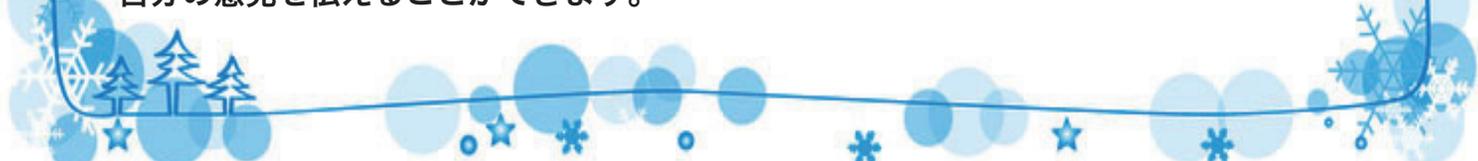
前回の相談室だよりに引き続き、自分も相手も大切にするコミュニケーションである「アサーティブ・コミュニケーション」についてお話ししたいと思います。今回は、表現方法の一つである DESC 法についてお伝えします。

問題解決のための DESC(デスク)法

相手にうまく伝えることが出来るか不安がある時、話が複雑で整理する必要がある時、話し合いで決める必要がある時などに有効な方法です。この技法は、4つのプロセスの頭文字をとって、DESC 法と呼ばれています。

- ① **D (describe) : 描写する** ▶ 事実を客観的に描写する。
↓
- ② **E (explain) : 説明する** ▶ 事実に対する自分の気持ちを説明する。
↓
- ③ **S (suggest) : 提案する** ▶ 相手にとってほしい行動や解決策を提案する。
↓
- ④ **C (choose) : 選択する** ▶ 提案した内容に対する代替案を提示し、選択肢を示す。

この DESC 法のメリットは、上記のような順序で考えて表現していくと、相手に分かりやすく伝わりやすい表現ができるということです。考えを整理して、相手を攻撃せずに自分の意見を伝えることができます。



【DESC 法の具体的な事例】

もうすぐテストがある。そんな時、友人が「ノートを貸して。」と言ってきた。でも、自分もノートを見てテスト勉強をするつもりだ。どう言ったらいいのだろう。

D(描写): テストがもうすぐだから、私もノートを見てテスト勉強をしているところだよ。

E(説明): 今晚もテスト勉強をしたいと思っているから、ずっとは貸してあげられないの。

S(提案): 今日の帰りまで返してもらえるのだったら大丈夫だよ。それでもいいかな？

C(選択): もし無理だったら、必要なところだけコピーをとるのはどう？

DESC 法は、お互いが納得のいく妥協点を探るためのコミュニケーション方法です。相手を変えるのではなく、まず自分が歩み寄るという姿勢が大切です。ぜひ実践してみてくださいね。

1 月・2 月 教育相談員 勤務予定

| 1 January 2021 | | | | | | |
|----------------|---------|----------|---------|---------|----------|-----|
| SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 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 | | | | | | |

| 2 February 2021 | | | | | | |
|-----------------|---------|----------|---------|---------|----------|-----|
| SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
| 31 | 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 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

🍊 市教育相談員 ★ 県教育相談員

相談の申込み方法（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、相談申込み用紙を投函する。

（相談申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、宜しくお願いいたします。

山形市立第一中学校

電話：023-622-0121

FAX：023-633-9797

