



スクールカウンセラーだより 12号

令和7年12月
岩美町立岩美中学校

今回は自分の気持ちを伝える方法（アサーション）について書きます。この方法を育むことで、心がより軽くなり自分を大切にすることができます。

【コミュニケーションの3つのタイプ】

- ① 非主張型：自分の気持ちを言わずに我慢するタイプ→『ドラえもん』に出てくる「のび太」によくたとえられます。（例）「別に……なんでもない……」
- ② 攻撃型：自分の意見を押しつけて相手を傷つけるタイプ→『ドラえもん』に出てくる「ジャイアン」によくたとえられます。（例）「お前が悪いからだろう!!」
- ③ バランス型：自分も相手も大切にするタイプ→『ドラえもん』に出てくる「しづか」によくたとえられます。（例）「私はこう思うけどどうかなあ？」

- ① のタイプは ●ストレスがたまる ●モヤモヤした気持ちが続く ●友だち関係がギクシャクする ●自分の意見をわかってもらえない ●自分を否定する気持ちが強まるなどのよくない結果になりがちです。
- ② のタイプは ○自分の気持ちをスッキリする ●相手は嫌な気持ちになる ●人間関係が悪くなるなどのよくない結果になりがちです。
- ③ のタイプ（アサーション）ができると ○お互いを尊重できる ○気持ちがスッキリする ○信頼関係が深まる ○自分の意見が伝わりやすい ○自分を肯定する気持ちが高まるなどのよい結果になります。

私たちは、普段「あなたメッセージ」（②の攻撃型・ジャイアンタイプ）で話すことが多いと思います。（例）「（あなたは）ゲームばかりせずに勉強をしなさい」のように、子どもに対して言ってしまうことがあるでしょう。「あなたメッセージ」で言われると ●相手を責めている ●相手が反発しやすい ●対立になりやすいなどのよくない結果になります。

そこで、「私メッセージ（アサーション）」（③のバランス型・しづかタイプ）に変えてみたいかがでしょうか。（例）「（私は）あなたがゲームばかりして、勉強がわからなくなることを心配しているよ」

「私メッセージ（アサーション）」で言われると ○私の気持ちを伝えている ○相手を責めてない ○対話のきっかけになる のように、反発したり抵抗したりする気持ちが少なくなりますね。

ご相談いただければ、ことばのやりとりの方法についてもスクールカウンセラーがお手伝いします。