

スクールカウンセラーだより 第3号

令和7年 1月 14日 発行
白井市立白井中学校
スクールカウンセラー 植木 朋子

白井中学校の生徒の皆さん、保護者の皆様、2025年も白井中学校相談室をよろしくお願いします。

2025年は巳年（みどし）。動物にあてはめると蛇となります。「巳」（み、し）という字は、蛇が冬眠から覚めて地上に這い出す姿を表しているともいわれ、「起こる、始まる、定まる」などの意味があります。巳年は、これまで努力してきたことが身を結び始める年であり、蛇は脱皮をすることから、新たな挑戦や変化に前向きになるといわれているそうです。皆さんは、この新しい年をどのような気持ちで迎えたでしょうか？

今回のお便りでは、『人との付き合い方』というテーマでお話をしたいと思います。

スクールカウンセラーの仕事をしていると、ひんぱんに耳にするのが友達付き合いの悩みです。『思っていることがあっても、相手にどう思われるか考えると一言で我慢してしまい苦しい。』逆に、『思っていることをそのまま伝えたら、相手を怒らせてしまった…』など。自分の思っていることを、的確な言葉で相手に伝えるのは、難しいものです。

アメリカのある心理学者は、人間関係の持ち方には、大きく分けて3つのタイプがあると言っています

- ① 『攻撃的アグレッシブ』相手よりも自分の意見を優先する（ドラえもん of ジャイアン）タイプ。
- ② 『非主張的ノン・アサーティブ』自分よりも相手を優先し、自分を後回しにする（のび太君）タイプ。
- ③ 『アサーティブ』自分の気持ちを正直に表現でき、相手の意見も大切に（しずかちゃん）タイプ。

③お互いを大切にしながら、それでも率直に、素直にコミュニケーションをすることを『アサーション』といいます。アサーションは、私たちが望む自己表現とコミュニケーション、そして人間関係への鍵といえます。

あなたは、どんな方法で友達とコミュニケーションをとることが多いでしょうか？自分はどのタイプにあてはまるでしょうか？少し考えてみてください。人づきあいがうまくいかない、何となく疲れると感じている人は、自分の日頃の言動を見つめ直してみるのも良いかもしれません。さらに、なぜそのタイプの人間関係の持ち方を選択しがちなのか、ということに関しては、背景には、元々の性格やこれまでの家族との関係が影響している事があります。そういった背景から、偏ったものの見方や考え方が形成されていることもあるのです。偏った非合理的考え方は、悩みを引き起こします。すぐにタイプを変えることは難しいと思いますが、まずは自分の物の見方や考え方の傾向について知る、自分を客観的に見つめるという事が大切です。

カウンセラーは、皆さんが悩みとうまく付き合っていく為の、お手伝いが出来ればと考えています。

まずは、昼休みや放課後に相談室の様子を見に来てください。保護者の皆様のご来談もお待ちしております。お気軽に相談室にお越しください。

●スクールカウンセラー来校予定日（春休み前まで）●

※時間：11:00～17:00

1月 7日（火）	2月 4日（火）
14日（火）	10日（ <u>月</u> ）
21日（火）	18日（火）
28日（火）	



※ 原則火曜日に来校しますが、2月10日のみ月曜日となります。

また、今後予定が変更になる可能性もあります。ご注意ください！！