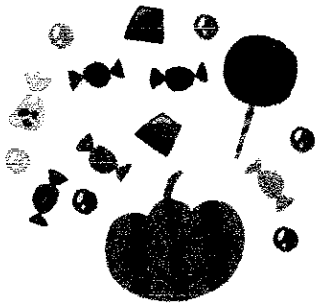
相談室だより

令和8年10月
NO.6

西東京市立青嵐中学校



9月は雨ばかりの毎日でした。今月は秋晴れの日が増えると良いのですが…。
気温の変化で体調を崩さないよう、食事・睡眠をしっかりとってくださいね!

さて、今回は『アサーション』について紹介します。

『アサーション』とは、自分の気持ちを伝える大切なスキルです!

コミュニケーションには3つのタイプがあります。
みなさんはどのタイプのコミュニケーションを使うことが多いですか?

①非主張的(ノンアサーティブ) ⇒ 自分の気持ちを言わずに我慢するタイプ
②攻撃的(アグレッシブ) ⇒ 自分の意見を押しつけるタイプ
③主張的(アサーティブ) ⇒ 相手も自分も大切にするタイプ

③主張的(アサーティブ)のコミュニケーションができるようになると、

☆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 **☆自己肯定感が高まる**

といった、良い効果が期待できます。

☆ アサーションの基本 ⇒ 『 I メッセージ 』 ☆

『 Iメッセージ 』とは、**I(わたし)を主語にしたメッセージ**のことです。

このお便りで以前も紹介したことがありますが、『 I メッセージ 』を使うことで**相手を責めずに自分の気持ちを伝えることができます。**

例)「みんな集中していない!! いいかげんにして!」

という表現は、主語が YOU(あなた、あなた達)になっているため、言われた方は嫌な気持ちになります。そこで、

「みんなが集中してくれないと私は困る。私の話を聞いてほしい。」

と表現することで、自分の気持ちを伝えやすくなります。

今月は合唱コンクールがあります。お互いに自分の気持ちを上手に伝えながら、クラスが良い雰囲気で取り組めることを祈っています。がんばってください!!

【相談室の紹介】

場所　1階 保健室のとなり

曜日　水曜日

時間　午前9時半～午後5時半まで

利用方法

【生徒のみなさん】

直接相談室に来てくれても良いですが、面談中だとお話できません。予約をとってもらうとゆっくりお話することができます。

相談室の前に、**面談予約票とポスト**がありますので、面談希望日時を記入してポストに入れてください。面談日時を調整して、お返事をお渡しします。

また、話しやすい先生に「相談室に行きたい」と言ってくれても良いです。

【保護者のみなさま】

相談をご希望の方は、電話でご予約ください。

青嵐中学校職員室	042−422−3615
相談室直通電話	042−423−6297

※相談室直通電話はスクールカウンセラーが相談室に居る時しか応答できません。
メッセージを残していただければ対応いたします。



開室日



【10月】7日、14日、21日、28日

【11月】4日、11日、18日、25日