

# そだんしつだより

令和 5年1月16日 第3号

おおたくりつなかくごうしょうがっこう 校長 近藤 重善

スクールカウンセラー やまぎし いきみ 山岸 敢

冬休みはどのようにお過ごしでした？3学期のはじまりは、心と生活をしっかりと整えることが大切な時期です。意識的に生活を整え。良いスタートをきりましょう。

## ●スクールカウンセラーの来る日

しゅう げつようび  
週 1日 月曜日

## ●時間

ごぜん じ かん ごご じ かん  
午前10時00分～午後6時00分

## ●相談する場所

そうだんしつ かい  
相談室（1階サポートルームのとなり）

## ●相談の予約方法

たんじん せんせい ほけんしつ せんせい  
担任の先生や保健室の先生、副校長、あるいはスクールカウンセラーに直接申し込んでください。

## <アサーションについて(第二弾)>

アサーションとは、『自分も相手も大切に自己主張の方法』です。そだんしつだより第 2 号では、アサーションのタイプとして、①攻撃的な自己主張タイプ、②非主張的なタイプ、③アサーティブ(バランスタイプ)があることをご紹介しました。

今回はアサーティブな自己主張をするためのポイントを取り上げます。

### ①I(アイ)メッセージ

I(アイ)メッセージとは、「私は～と思うよ」、「私は～してほしい」と主語に私をつけて相手に意見や気持ちを伝える方法です。

例えば、「あなたはいつも遅刻してばかりだから気をつけなさい」と主語にあなたをつけた伝え方をすると、相手は責められた、決めつけられたと感じやすくなります。I(アイ)メッセージに言いかえて、「私は遅刻してほしくないよ」と伝えると、相手が受け入れやすい伝え方になります。

### ②自分の気持ちや意見を意識する

自分の気持ちや意見がわからなければ、それらを相手に伝えることも難しくなります。まずは自分の気持ちや意見を日頃から意識したり、紙に書きだしたりしておくことも良いでしょう。そういった準備をしておく、相手に伝える時の自信になったり、はっきりと伝えられたいします。

ほごしゃ

## 保護者のみなさま

お子さまの発達、学習、人間関係、養育など、気軽にご相談ください。お子さまご本人の相談もできます。相談予約につきましては、下記までお電話ください。スクールカウンセラーの勤務の都合上、後日折り返してご連絡する場合があります。どうぞよろしくお願いたします。

なかくごうしょうがっこう だいひょう  
仲六郷小学校（代表）

03-3732-8338

そうだんしつせんようでんわ そうだんよやくよう  
相談室専用電話（相談予約用）

080-5977-6196