



スクールカウンセラー便り

2021 年度
No.2

もうすぐ夏休みですね。まだまだ生活を制限されている状況でストレス、疲れ、不満があるかと思います。夏休みは、感染予防をした上で、リフレッシュしていきましょう。



○心理講話～アサーション～

アサーションとは、なるべく率直に正直に、しかもその場に合った適切な方法で「自分の意見」「考え」「気持ち」「相手への希望など」を伝えようとする自分も相手も大切にする自己表現

相手を責めずに、「自分の気持ち」を伝える



先日の心理講話でアサーションについて話しました。多くの人がアサーションタイプで、自分も相手も大切に自己表現ができている結果となりました。ただ、アサーションタイプでも、質問によっては消極的な自己表現をするところに答えをしていた人が多く、潜在的に自信がもてず、時々受け身の対応をしている人が多いかもしれません。



学年別アサーションタイプ

	攻撃的な自己表現タイプ	消極的な自己表現タイプ	アサーションタイプ
1年	6%	16%	78%
2年	5%	16%	79%
3年	5%	18%	77%

<相談できる窓口があります>

夏休みもSC面談を受け付けています。いつでもご相談ください。面談をご希望の方は、学校、もしくはSCまでご連絡ください。また、名古屋市には、多くの相談窓口があります。悩んでいる、困っていることがある人は「ひとりで悩みを抱えていませんか?」もご活用ください。

過去のおたよりは…

鎌倉台中学校ホームページにあります。ご覧ください。

