

相談室だより

No.2 平成31年5月31日

スクールカウンセラー 杉内 洋子
秋葉 繭三

明日からいよいよ6月です。新学期が始まってから約二か月が過ぎましたが、みなさんの学校生活はいかがですか。

もうすっかりクラスに馴染んで話ができる友達もたくさんできた人もいれば、まだ少し不安を感じながら慣れるように努力をしている人もいます。

これからみんなで作り上げていく体育祭の練習もありますが、クラスメートや部活の先輩、後輩とどのような関係作りをしていけばいいのか気になる人も多いのではないのでしょうか。

人との関わりは相互関係

周りの人と関係を作っていくためには、お互いにやり取りをする必要があります。

クラスや部活で一緒に活動する中で話しかけたり、話しかけられたりしながら今まで知らなかった人と知り合いになっていきます。そしてその中から自分と趣味の合う人が見つかったり、自分の苦手な事を上手にできる人を尊敬したり、頑張っている人に共感したりしながら友達や仲間ができていきます。

人と関わるのが上手な人もいるし苦手な人もいる

しかし、自分から話しかけるのがとても苦手な人もいますし、話しかけられたときどのように返事をしていいのかわからずドギマギする人もいます。こんなことを言ったら変だと思われるのではないかと、違う意見を言ったら嫌われるのではないかなど、たくさんの事を考えると自分から何かを発信することを躊躇してしまいがちです。

このように友達を作るのに時間のかかる人や、自分を出すのが苦手な人は「消極的な性格」「引っ込み思案」「人見知り」など元々の性格だからとネガティブに考えてしまいがちです。自分でも積極的に話せたり、思っていることを自然に話せたらいいのにと思っているけど、無理かなと考えたりします。でも、元々の性格なんだからと諦める前にどうしたら自分の思っている事や言いたいことがうまく伝えられるか考えてみましょう。

アサーティブネストレーニング

「習うより慣れよ」という言葉があります。自分を発信することが苦手だったら慣れるように練習をするのも一つの方法です。

アサーティブネストレーニングは自己主張性訓練と訳されます。主張性というと「わがままに自分の要求を通すこと」と思われがちですが、ここでいう主張性とは、周りの人の意見や立場、気持ち、権利を大事に考えると同時に、自分の意見、立場、気持ち、権利を大事にし、それを我慢して押しこらしたりせず相手にはっきりと、上手に伝えることをいいます。

これらの練習をする時には

- 1、身近な日常的な話題を見つけ（難しく考え過ぎない）