

「先生、中学校は人間関係が難しいよ。小学校の時は、よかった。」そんな近況報告があったのですがいやいや、「人間関係はどこの世界でも難しいよ。」と答えてあげました。そして、コミュニケーションのとり方の一つとしてアサーションを紹介してあげました。

アサーションは自己主張が苦手な人を対象としたカウンセリングの方法の一つです。「さわやかな自己表現」とか「柔らかな自己主張」と呼ばれる話し方でコミュニケーションのタイプを三つに分類し考えます。それぞれをドラえもんの登場人物を例に挙げてみます。

○攻撃的主張：自分の思いだけを主張し、相手を大切にしない話し方（いばりやのジャイアン）

「おいのび太！今日帰ったら公園に集合な！来なかったら絶対許さなからな！」

○非主張：相手の言いなり、自分の言いたいことがうまく言えない話し方（オドオドのび太くん）「分かったよ。行けばいいんでしょ」（ホントは行きたくないよ。助けて、ドラえもん！）

○アサーション：相手の気持ちを大切にしながら、自分の言いたいことを言う話し方（さわやかなしずかちゃん）

「ごめんなさい。今日はピアノのレ

ッスンがあるから遊べないの。でも明日なら大丈夫よ。また誘ってね」最後のしずかちゃんのようにさわやかな自己表現「アサーション」による話し方をすると、事情や気持ちに伝わりお互いに理解し合えるようになつて、トラブルになりにくくから参考にしてほしいと話してあげました。

また、この方法でいつでもうまくいくとは限らない話もしました。相手の言うとおりにした方がよい時もあるし、はっきりと強く主張した方がよい時もあります。どの言い方がいいかはその時その時で、自分で選ばなくてはなりません。場所や相手など、空気を読んで話すことも大切です。人とのコミュニケーションで「こういう場合にはどうすればいい？」の答えは、一つではないのです。さらに、いつもみんなと気持ちに通じ合えるわけでもなく、がっかりすることもあります。親しい人だつて気持ちに通じないこともあります。上手なコミュニケーションのとり方は本当に難しいです。失敗と成功を繰り返し悩んだりしながら、自分に合ったコミュニケーションの技術を身に付けていってほしいと付け加えました。

子どもたちには、自分らしさを発揮して楽しい生活を送ってほしいと願うばかりです。

## 連載・青少年健全育成シリーズ 第283回

# 「さわやかな自己表現」



毎月第1日曜日は「家庭の日」

毎月第3日曜日は「青少年を育む日」です。

青少年育成都留市民会議編集委員

青少年の声かけあいさつ運動の推進  
『大人も子どももすすんであいさつをしよう』

## 広報「つる」広告募集！

あなたのお店の広告を広報つるに載せてみませんか？  
広報「つる」は、都留市内の各家庭に配布されています  
(10,500部発行)ので、多くの方の目に触れます！

問合せ：行政管理課 秘書広報担当

### 広告料金

掲載場所	印刷色	金額/枠	備考
裏面	カラー	20,570	2カ月掲載
内面	2色刷り	10,280	2カ月掲載

掲載月は、①1・2月②3・4月③5・6月④7・8月  
⑤9・10月⑥11・12月の6パターンとなります。

掲載状況は、下記をご参考としてください。

また、詳細につきましては、ぜひお問い合わせください。

広告掲載欄

広告掲載欄