



カウンセリルームだより

2022年12月14日（水） 梶中学校カウンセリングルーム

1. さあ、今年も終わりに近づいています

早いもので今年ももう終わりに近づいています。体育大会から始まり、文化発表会などの活動が感染対策は継続しつつも行われました。その後、3年生は進路に向けて具体的に動き出していますし、2年生は学校生活・クラブ活動の中心として、1年生は中学校生活にも慣れて中学生としてのさまざまな活動がんばってきましたね。12月に入り、急に寒くなってきたのでしたら、体調を崩している人もいるかもしれません。一年の締めくくりですので、心と身体の調子を整えて年末年始を乗り切ってください。

2. 自分は困ったときにどのように考えるタイプでしたか？

前回のカウンセリングルームだよりで、自分のコミュニケーションタイプを診断しました。

あなたはどのタイプでしたか？

- ① 攻撃タイプ…イライラをぶつけ、責任を追及する
- ② 合理化タイプ…理由を見つけ仕方ない考える
- ③ 努力で解決タイプ…自分が頑張ることで解決
- ④ 困ったタイプ…あたふた、おどおどしてしまう性格
- ⑤ 悪いのは自分タイプ…相手が悪くても自分が悪いと思込む
- ⑥ 容認タイプ…仕方ない理由があったと自分を納得させる
- ⑦ 相手に依存するタイプ…相手に責任を求め、解決するように求める
- ⑧ 楽観的タイプ…どうにかなるだろうと、楽観的に考える
- ⑨ 習慣に従うタイプ…いつもそうだからと思わずに問題解決しようとする



みなさんの年代のコミュニケーションで一番トラブルになりやすいのは、①「人に何かを頼むとき」と②「人から頼まれたことを断るとき」だと前回のカウンセリングルームだよりでお伝えしました。特に大切なのは、自分の気持ちや状況だけでなく、相手にも相手の状況や都合、理由があることをまず覚えておきましょう。今回は②の「人から頼まれたことを断るとき」についてお伝えしたいと思います。

3. 相手や自分の気持ちや立場を尊重しながら「断る」方法（アサーティブな方法）

まず、頼みごとをされた場合、いろいろな内容があると思います。内容によっては、悪い頼みごとをされるかもしれませんし、頼まれたことをすべて引き受けなければいけないこともありますよね。どのタイプであっても、いつも自分ばかりがまんし、相手に適切に気持ちや要求が伝えられなかったり、相手の状況を考えず攻撃的になり、人間関係をこわ

してしまう可能性があります。次のように4つのポイントを入れるとスムーズに断ることができるかもしれません。また、心を伝える話し方もあります。仲の良い友達や家できょうだいや保護者の方と練習してみましょう。初めはぎこちなくてもだんだんうまくなりますよ。お互いの気持ちが伝わり、それぞれの立場や気持ちがわかり、生活の中でのコミュニケーションがスムーズになるとよいですね。

☆断るときの4つのポイント

- ① 謝罪…「ごめんね。」「やってあげたいと思うんだけど」
「私に頼んでくれてうれしいんだけど」
- ② 断らないといけない理由を伝える…「時間がないので」
「わたしにはできないことだから」「それはいけないと思うから」
- ③ 断りの表明…「私はできないわ」「私はやりたくないの」
- ④ 代わりの意見…「今回はだめだけれど次回なら」「〇〇さんならできるかもしれない」
「そのやり方じゃなくてこうだったらできるかも」

☆心を伝える話し方

- ① 相手を見て話す
- ② 声の大きさやトーンを工夫する
- ③ 穏やかでまじめな表情
- ④ 相手との適切な距離



4. 生活の中で困ったときは、いろいろな相談機関があります

毎週水曜日にはスクールカウンセラーが来ています。生徒のみなさんは、直接、昼休みや放課後にカウンセリングルームにきて予約を取っていただいてもいいですし、担任の先生、生徒指導の弓場先生、養護教諭の中嶋先生に予約を取ってもらってもかまいません。待ってまです！保護者の方は、上記の方法の他に水曜日ならば、スクールカウンセラーあてにお電話をいただいても結構です。ただし、カウンセリング中は電話に出ることができませんので、折り返しお電話をさせていただくことになります。どうぞよろしくお願いいたします。

☆相談機関☆

虐待かも？と思ったら。児童相談所虐待対応ダイヤル189（いちやく）

匿名（名前を知らせないでいい）で通告・相談でき、その内容に関する秘密は守られます。

1. 守口市教育センター いじめ、不登校など教育に関する悩み相談 06-6997-0703

2. 大阪府教育センター すこやか教育相談

① 電話による相談 06-6607-7361（子ども専用） 06-6607-7362（保護者専用）

② 面接による相談 予約制 06-6692-1882 FAXやメールによる相談も受け付けています。

③ FAX：06-6607-9826 メール：sukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp

4. チャイルドライン（NPO法人） 0120-99-7777（毎日午後4時から9時）

5. 子どものSOS相談窓口 0120-0-78310