



## 1. 心と身体の調子はだいじょうぶですか？

夏休みが間近となりました。このところの急激な暑さのために体調を崩している人もいるかもしれません。

心の安定のためには、当たり前のことのようですが、身体の調子を整えること、睡眠、食事のリズムを整えることがとても大切です。2学期の開始時に皆さんと会えることを楽しみにしています。どうぞ、良い夏休みをお過ごしください。

## 2. 夏休みは人との関係性が変わる季節かも…

夏休みは、学校生活が毎日ある時とは異なる人間関係に入ります。例えば、休みに入ると友達と自由に過ごす時間が増えたり、家で過ごす時間が増えると家族の方々との関係が、お盆や帰省で親戚のところに行けばそこでの人間関係が、クラブ活動の時間が長くなるとクラブ関係の人たちとの人間関係が、夏期講習や、習い事の夏季プログラムに入るとそこでの新たな人間関係が生まれます。夏休みは、そのような特別な期間で、そこでの人間関係では、良くも悪くも様々なことが起こることでしょう。人との心理的な距離感が大切になります。

## 3. 適切な距離で人と付き合うには…

実は最近の相談で、「友達って、どういうふうに付き合えばいいのかわからない。」という悩みを立て続けに聞くことがありました。特に、何かを断らないといけないときは、どのように言ったらよいのか迷いますよね。友達って…、友達だからこそ、心理的な距離感が難しいですね。

そのような中、「ほどよい距離でつきあえる～こじれないNOの伝え方～」八巻香織著 太郎次郎エディタスという本に出会いました。心理学の中には、「アサーティブ」…自分の気持ちに耳を澄ませ、相手に向き合う恐れも含めて正直に認め、自分も相手も尊重してコミュニケーションをとる方法があります。私を主語にする「私メッセージ」で気持ちを誠実に伝える方法です。人と人に違いを認め、対等な関係を作り、お互いの気持ちをやりすることで問題を解決する方法とされています。この本の内容に従って説明を進めていきます。

## 4. 誰にでもあるコミュニケーションのくせ

まずは自分の「よくあるパターン」をチェックしてみましょう。急に友達に「この問題、教えてくれない？」と言われました。あなたは今、教えてあげられないので断るのですが、次のどのタイプですか？

- ① **キレル「ギャオス」**…相手より上に立とうとする攻撃型。支配されることを恐れて自分の言い分を押し通し、相手を打ち負かすように主張をぶつける。相手を主語にして語る「あなたメッセージ」で相手を思い通りにしようとする。それでいて自分の言い分が通らないと、人知れず落ち込む。

言葉：「急に言わないで！人の都合も考えてよ！だれか別のの人に聞いて！」

態度： 声が大き、ファイティングポーズ



- ② **タメる「オドオド」**…相手より下に立とうとする受け身型。対立することを恐れて相手見向き合うことを避け、自分の気持ちを押し隠す。相手に従うことで関係を取りつこうが自分の気持ちを察してくれることをひそかに期待しているため、反応が遅かったり、反応しなかったりする。



言葉：「あのう…。あのう、係の仕事が…。あるので…。あと風邪気味っていうか…」

態度：声が小さい、落ち着かない

- ③ **コモる「ムツリ」**…表面的には受け身ステップで、中身は攻撃の”受身的攻撃型。侵入されることを恐れて、声は荒げずに相手を思い通りにあやつろうとする。理性的でスマートなポーズをとり、正しさで相手の気持ちを封じたり、相手に罪悪感を抱かせることで間接的にコントロールしようとする。

言葉：「それどころじゃない。めっちゃ忙しいんだ。ほかにやることがあるし、ハー（深いため息）  
態度：声の抑揚がない、ため息、舌打ち



- ④ **しなやか「アサーティブ」**…自分の気持ちに耳を澄ませ、相手に向き合う恐れも含めて正直に認める。私メッセージで気持ちを誠実に伝え、人と人との違いを認め、お互いの気持ちをやり取りしようとし、対等な関係を築く

言葉：「宿題やね。私に聞いてくれてありがとう。でも今は無理なの。残念だけど係会議があるので。でも4時半以降なら大丈夫だよ。」

態度：表情としぐさが一致、自然体



① **キャッチ「宿題やね。」**

↓  
シンプルに ② **NO「でも今は「私は」、無理なの、難しい、できない」**

↓  
③ **ことばのクッション**（聞いてくれた事へのポジティブな気持ちや、胸につかえる気持ち）

「聞いてくれてありがとう、うれしい、」「でも、あいにく、残念だけれど、せっかくなのに、からだかふたつほしい」

少し、難しいと感じるかもしれませんが、④のアサーティブな方法を取り入れてみてくださいね。

引用文献：「ほどよい距離でつきあえる～こじれないNOの伝え方～」八巻香織著 太郎次郎エディタス

参考文献：「怒り」がすっと消える本 水島ひろ子著 大和出版、「女子の人間関係」 水島ひろ子著 サンクチュアリ出版

☆☆☆夏休み中に利用できる相談機関☆☆☆

☆虐待かも？と思ったら。児童相談所虐待対応ダイヤル187（いちはやく）

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。

守口市教育センター： 教育相談 06-6992-6346（申し込み電話）

相談時間 月から金 朝9時から17時30分 メール相談 [soudan@moriguchi-osk.ed.jp](mailto:soudan@moriguchi-osk.ed.jp)

LINE相談 アカウント名 守口市LINE教育相談・ID@kef2467j

大阪府教育センター：子どもからの相談（すこやかホットライン）06-6607-7361

相談時間 月から金 朝9時から夕方17時30分 Eメール：[sukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp](mailto:sukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp)（いつでも相談できますが返事は後日です） 保護者からの相談（さわやかホットライン）06-6607-7362

自殺や事件等に関する報道でつらい気持ちになった読者や視聴者が、こころを落ち着けるための Web ページ

・こころのオンライン避難所 <https://jscp.or.jp/lp/selfcare/>

・#いのち SOS（電話相談）<https://www.lifelink.or.jp/inochisos/> ・チャイルドライン（電話相談）<https://childline.or.jp/index.html> ・生きづらびっと（SNS 相談）<https://yorisoi-chat.jp/> ・あなたのいばしょ（SNS 相談）<https://talkme.jp/> ・こころのほっとチャット（SNS 相談）<https://www.npo-tms.or.jp/service/sns.html>

・10代20代女性のLINE相談（SNS 相談）<https://page.line.me/ahl0608p?openQrModal=true>