



## スクールカウンセラーによるアサーション・トレーニング

校長 白石 貴志

6月5日(木)3,4校時、今年度からの初の取組として、第3学年が、スクールカウンセラーによるアサーション・トレーニングを行いました。

アサーションとは、自分も相手も大切にしながら、自分の意見や気持ちを、率直に誠実に伝えるコミュニケーションスキルです。

この日は、次のような場面を想定し、アサーティブな考え方のコツをつかむよう努めました。

**アサーティブ**:自分も相手も大切にする自己表現(コミュニケーション・スタイル)

**アサーティブな考え方**:相手を傷つけず、自分も苦しむことなく良い関係が継続する。相手を傷つけることなく自分の気持ちを相手に伝えることができる。



講師であるスクールカウンセラーの話を傾聴する3年生

**場面想定** 定期考査1週間前に大好きな友達から「映画に行かないか」と誘われた。

アサーティブな伝え方のコツとしては、「**あ**つ、**み** **かん**っていいな」がある。

① ② ③ ④

- ① **あ**いさつ:「映画に誘ってくれてありがとう」
- ② **み**たこと、客観的情報:「しかし、前回成績が悪かったのでまずいのです。」
- ③ **かん**じたこと、主観的な考えや気持ち:「本当は一緒に行きたいのです。」
- ④ **あ**提案:「その次の週一緒に行きませんか。」

後半は、生徒同士でロールプレイ(役割演技)を行い、①攻撃的 ②非主張的 ③アサーションで伝えてみる という3つの伝え方を実際に試してみました。

講義が終わった後、講師であるスクールカウンセラーは、次のような感想をもたれました。

- 長年、ずっと生徒の皆さんに伝えてみたいと思っていました。願いが叶いました。
- 生徒の皆さんが、ロールプレイにしっかり協力してくれたことがうれしかったです。
- 休憩時間に、多くの質問や相談事が寄せられました。力になりたいと思いました。
- 中学校を卒業し、高校生になっても、社会人になっても、「アサーティブなんていう考え方があったね。」と思い出してもらえたらうれしいです。

第2学年は、6月12日(木)、第1学年は、6月26日(木)にそれぞれの学年で発達段階に則したトレーニングを企画しました。これからの長い人生の中で、人と人との良好な関わり方ができるよう、今回学んだスキルを確実に習得し活用してもらいたいと思います。そして、アサーティブな考え方を常に意識して、大切な人との人間関係を築いてほしいと願います。

## 天気が残念・・・ 6月6日(金)に、これまでの成果を発揮する。

～学年ごとの体育祭を実施しました。～

できるだけ多くの保護者・家族・地域の皆様、そして小学校6年生が参観できるように、今年度から土曜日に体育祭の開催を企画しました。

ところが、当日の5月31日(土)は、前日から終日雨。予備日として設定していた6月3日(火)も終日雨。これまで一生懸命積み重ねてきた練習や準備を少しでも活かしたい。しかし、その他の学校全体の予定が既に組み込まれている。

そんな中で、実施要項の予定どおり、6月6日(金)に、第七中学校は、学年ごとに発表の機会をもちました。

当初の計画では、6月6日(金)に、学年ごとの実施をする際は、大縄跳びと全員リレーのみを行うことになっていました。しかし、生徒たちのこれまでの頑張り・積み重ねてきたものの成果を、保護者や関係者の皆様に見てもらいたく、準備体操(ラジオ体操)、七中駅伝、ジャベリックスロー、色別対抗リレーを急ぎ追加しました。

延期が続きましたが、生徒の皆さんが集中力を持続させることができたことをすごいなあと思います。

### <保護者の皆様へ>

2回も朝早くからお弁当作りなどお願いしてしまい、申し訳ございませんでした。そして、6月6日(金)には、多くの皆様に御来校いただき、生徒たちへ温かい声援をお寄せいただき、心より御礼申し上げます。



### 6・7月の主な行事

#### 6月

- 2日(月) 振替休業日
- 3日(火) 体育祭予備日(雨天のため順延)
- 5日(木) アサーショントレーニング(3年)
- 6日(金) 体育祭(学年別開催 全員リレー・大縄跳び他)
- 10日(火) 一斉委員会
- 11日(水) 歯科検診(2・3年)
- 12日(木) アサーショントレーニング(2年)
- 13日(金) 学校委員会
- 17日(火) 生徒朝会
- 18日(水) 耳鼻科検診
- 19日(木) ～20日(金) 定期考査

- 23日(月) 実力テスト(3年)
- 25日(水) 小中一貫教育の日
- 26日(木) アサーショントレーニング(1年)
- 27日(金) いじめ予防授業(2年)

#### 7月

- 1日(火) 命の大切さを考える日
- 8日(火) 一斉委員会
- 10日(木) 進路説明会
- 22日(火) ～ 三者面談
- 25日(金) 終業式