



『ひかり』の声

スクールカウンセラー（SC） 秋山邦久・三浦奉宣・浅沼知一・上村佐知子
佐々木百合・菅原由起子・濱田拓・伊勢谷凡子・佐藤さゆ里（文責）

いよいよ今年も最後の月となりましたね。冬休み直前ですが、みなさんはどんな毎日をお過ごしでしょうか。風邪など引いていませんか？

【対人関係力チェック パート】さて、次のような場面であなたならどうしますか？それぞれの場面に対して3つの回答の中から、普段の自分に一番近いものを選んでa~cに○をつけてみましょう。

- ① 仲のよい友達と違う意見を持っているとき
 - (a) 相手の方が正しい気がして、自分の意見や気持ちをおさえる
 - (b) 相手と違う自分の意見を、相手に伝える
 - (c) 自分の意見を伝え、相手の意見をけなす
- ② 友達とけんかになったが、また仲直りをしたいと思っているとき
 - (a) 相手がまだ怒っているんじゃないかと心配で、自分からは何もできない
 - (b) 自分から声をかけて、仲直りを提案する。
 - (c) 相手が謝ってくるのが当然だと思う。自分から仲直りしようと言うなんてまっぴらだ。

私たちの自己表現には、大きく3つのパターンがあると言われます。

- ① aが多かったあなた：他人優先の優しいタイプ。しかし、あなたが我慢していることは相手に伝わりにくいため、今後もあなたにだけかかる負担が大きくなり、やがて体調面にも変化が出やすくなるかもしれません。
- ② bが多かったあなた：自分と相手を同時に配慮できるタイプ。気持ちのよい人間関係を築きやすいため、他人と出会うことの喜びを満喫しやすい。心身ともに健康度の高さをキープしやすい。
- ③ cが多かったあなた：自分の気持ちを優先するタイプ。その代わりに、周りには攻撃的タイプに映るので、苦手意識をもたれやすいかも…。

さて、「自分を主張する」と聞くとみなさんはどんなイメージを持ちますか。強くてとげがあるイメージ？ 発言するのが得意な一部の人だけが出来るわざ？ いいえ、「自己主張」とは相手のことを考えずに、自分の言いたいことだけを言うことではありません。使う言葉や非言語をセットにして、自分と相手を同時に大切にしながら自分の気持ちを伝えることを意味するのです。

自分の自己表現をチェックしてみると、人間関係で悩みを抱えていた一つの原因が、aやcの自己表現にあったことに気づく人もいるかもしれないですね。今回は2つの質問ですが、これをきっかけに普段の自分をふりかえてみるのもおすすめです。みなさんには、すてきな自己表現ができる自分にスキルアップしてほしいと願っています。どうぞ充実した学校生活を！

* * * * * 1月カウンセラー出務日時（予定） * * * * *

角館中 14日(水)13:00~17:00(菅原)
21日(水)13:00~17:00(菅原)
28日(水)13:00~17:00(菅原)
神代中 30日(金)14:30~17:30(濱田)
生保内中 22日(木)12:45~16:45(三浦)
西明寺中 23日(金)14:30~17:30(濱田)
26日(月)14:30~17:30(濱田)
桧木内中 19日(月)13:30~16:30(濱田)

右記の先生に電話で直接申し込むか、担任の先生等を通じての申し込みも出来ます。

角館中 TEL：53-2411
(担当：照井 節子先生)
神代中 TEL：44-2110
(担当：柴田教頭先生)
生保内中 TEL：43-1181
(担当：門脇教頭先生)
西明寺中 TEL：47-2626
(担当：布谷教頭先生)
桧木内中 TEL：48-2330
(担当：三浦 明美先生)
北浦教育文化研究所：43-3387
(担当：浦山先生、三浦先生、梁田先生)