



# 泉が岡

平成 28 年 10 月 11 日  
宮城県塩釜高等学校

## 10月

- 4日(火) 西キャンパス
- 7日(金) 東キャンパス
- 12日(水) 西キャンパス
- 14日(金) 東キャンパス
- 18日(火) 西キャンパス
- 28日(金) 東キャンパス

## 11月

- 1日(火) 西キャンパス
- 11日(金) 東キャンパス
- 15日(火) 西キャンパス
- 18日(金) 東キャンパス
- 25日(金) 東キャンパス
- 29日(火) 西キャンパス

### 申し込み先

担任、またはカウンセリング担当の先生

【皆さんはこんな時どうしますか？】

店のレジで行列に並んでいるときに、横から他の人が割り込んできたらどうしますか？

- ・とても気分が悪いが、相手をにらんだりしながら黙ってその場をやり過ごす。
- ・注意したいが、相手と言い争いになるのがいやなので我慢する。
- ・ひどく怒って注意する。
- ・そのほか。

このようなストレスを感じる場面でなくとも、日頃から言いたいことが言えない人、言いすぎて相手を不快にさせてしまう人、相手が受け入れやすい方法で言いたいことが言える人がいるようです。

### 自己表現の3つのパターン

私たちの自己表現の方法には次の3つのパターンがあるといわれています。

#### ① 受身的スタイル（非主張的自己表現）

他人優先で自分の気持ちを抑えてしまう自己表現。考えていることや気持ちを表現できない I am not O.K, You are O.K.

#### ② 攻撃的スタイル（攻撃的自己表現）

攻撃的で自分中心の自己表現 I am O.K, You are not O.K.

#### ③ アサーション&アサーティブなスタイル（さわやかな自己表現）

自分の気持ち・基本的人権 も 他人（相手）の気持ち・基本的人権も大切にしたい自己表現 I am O.K, You are O.K.

①はドラえもんのキャラクターでいうと、「のび太くん」のイメージ、②は「ジャイアン」のイメージ、③は「しずかちゃん」のイメージです。

皆さんは普段どのタイプにあてはまるでしょうか？言いたいことがある時には③のさわやかな自己表現が出来るようになると自分も相手も気分よく過ごすことができます。この「さわやかな自己表現＝アサーション」にはコツがあります。12月にそのコツとアサーション度チェック表を紹介します。

（スクールカウンセラー）

## 保護者の皆様へ

宮城県塩釜高校カウンセリング室では、生徒さんからの相談だけでなく、保護者の皆様からの相談もお受けしています。どうぞご利用ください。

★時間：10:00～16:20

★場所：東キャンパス 相談室（1階校長室隣）

西キャンパス 保健室内カウンセリングルーム

★お問い合わせ先：(東) Tel 022-362-0188

(西) Tel 022-362-1011

