

# カウンセラーだより

令和7年10月 NO.6  
千葉市立千葉高等学校  
スクールカウンセラー 植草伸之

## 充実の秋！



朝夕はめっきり涼しくなり、確実に秋を感じるようになってきました。  
さて、学校では後期を迎え、何をやるのにも、気持ちよく活動が行える「充実の秋」です。それぞれの目標に向け、ぜひ頑張ってください。  
そんな時期ですが、なんとなく不安、考えがまとまらない、どうしてよいかわからない等、誰かに話すことで、きっと気持ちがすっきりしたり、落ち着いたりもします。学校にはスクールカウンセラー（SC）もいますので、ぜひ活用してください。

### 【アサーションの確認です…アサーティブな伝え方を覚えよう！】

◆人間関係の持ち方に関して、大きく三つの自己表現のタイプがあると言われています。

|                                                                           |                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| ①アグレッシブ (aggressive)<br>【攻撃型】 <b>ジャイアンタイプ</b><br>「私はOK、あなたはOKではない」        | 相手よりも自分を優先して考えるタイプ。自分の意見を率直にはっきり言うが、相手への配慮が無く、一方的に自分の言い分を押し通す形で伝えます。 |
| ②ノン・アサーティブ (non-assertive)<br>【非主張型】 <b>のび太くんタイプ</b><br>「私はOKではない、あなたはOK」 | 自分よりも相手を優先して考えるタイプ。自分の考えを遠慮して伝える。自分の意見を率直に言えません。                     |
| ③アサーティブ (assertive)<br>【バランス型】 <b>しずかちゃんタイプ</b><br>「私はOK、あなたもOK」          | 自分のことを第一に考えるが、相手への配慮も忘れないタイプ。自分の意見を率直にその場にふさわしい形で伝えます。               |

【こんな時、どうする？】＜例＞ テスト前、仲良しの友人から一緒に勉強しようと誘われました。

テスト前の土日に、Aさんから一緒に勉強しようと誘われました。Aさんとは仲良しで土日によく遊ぶ仲です。ただ、私の勉強方法は1人で集中したいタイプで、一緒に勉強することは、あまりしたくありません。こんなとき、Aさんに何て言えばよいのでしょうか？

- ①タイプ＝嫌だよ、集中できないし、一緒に勉強はしないよ。
- ②タイプ＝うん、どうしようかな、ええと、そうだなあ～、この日は・・・？
- ③タイプ＝Aさんいつも誘ってくれてありがとう。ただ、私は、一人で集中して勉強しないと覚えられないタイプなんだ、だから本当にごめんね。でも、テストが終わったらまた一緒に遊んでほしいな。

③のアサーティブ (assertive) な言い方では、自己主張もして、相手にも嫌な印象を与えません。  
【コミュニケーションのコツ！ I（アイ）メッセージを使う】



Iメッセージは自分を「主語」とし、自分の気持ちを率直、誠実に伝える言い方です。  
一方、YOUメッセージは、あなたが「主語」になり、相手に対しての不平不満、文句、相手を責めているような印象になりがちです。

●10月のカウンセラーが来室している日：木曜日

◎10月＝9日（木）、23日（木）、30日（木） 9:00～16:00に来校しています

\*保護者の相談受付、電話での相談 ☎043-251-6245 にお願ひします。（直通ではありません）

◆話すことで楽になることもあります。そんな時、相談室を利用してください◆