

スクールカウンセラーだより

2025.9月

多摩市立鶴牧中学校 相談室

スクールカウンセラー

荒井恵美 矢崎淳子

アサーションってなんだろう？
～自分も相手も大切にする自己表現～

みなさんは、友達との会話や SNS のやり取りで、「本当は言いたくなかったけど、言っちゃった」「何も言えなくて、モヤモヤする」なんて経験はありませんか？今回は、そんな時に役立つ「アサーション」というコミュニケーションの考え方を紹介します。

【アサーションとは】

アサーションとは、「^{わがまま}我儘」でも「^{がまん}我慢」でもなく、相手の気持ちや意見も尊重しながら、自分の気持ちや考えを適切に表現する「さわやか」なコミュニケーションスキルです。

【こんな時、どうする？】

Q. 友達に誘われたけど、今日は用事がある。断るには？



①非主張的（言えない）：「えっと、その……」と言葉をにごしてしまう。

②攻撃的（言いすぎる）：「行きたくないから無理！」と突き放してしまう。

③アサーティブ（さわやか）：「誘ってくれてありがとう！でも、今日は用事があるって行けないんだ。また今度誘ってくれると嬉しいな。」

Q. SNS で「へー、Aちゃんってそういうのが好きなんだ。意外！」と言われ、なんだかもやっとした時には？

①非主張的：嫌な気持ちになったけど、どう返していいかわからず何も言えない。

②攻撃的：「何が言いたいのか？喧嘩売ってるの？」と突っかかってしまう。

③アサーティブ：「そうだよ！これは私のお気に入りなんだ。」と、相手の言葉に動揺せず、自分の好きなものを肯定的に伝える。

【アサーションのチェックリスト】

自分も相手も大切に話す方になっているか、チェックしてみましょう。

☐ 相手を責める言い方になっていない？ ☐ 自分の気持ちを正直に伝えられている？

☐ 理由や代案を伝えることができている？ ☐ 相手の意見も聞く姿勢を持っている？

アサーションとは、自分も相手も大切にしながら気持ちを伝える方法。

「NO」を言うのはわがままではなく、勇気のある行動なんです。

「NO は勇気。自分も相手も大切にする合言葉。」

保護者の方へ

思春期に必要な「NO を言う力」 —アサーションのすすめ—

【なぜアサーションが大切なの？】

☆アサーションは、子どもたちが以下のような力を身につける手助けをします。

☆自分の気持ちや考えを言葉にする力。

☆対立したときに、自分と相手が納得できる解決策を見つける力。

☆プレッシャーに負けず、自分の意思を尊重する力。

☆SNS など、見えない相手とのやり取りでも、自分を守る力。



【ご家庭での支援】

お子さんがアサーションスキルを育むために、日々の生活の中でサポートできることがあります。

① 子どもの気持ちに耳を傾ける。

「どうしてそう思ったの?」「どんな気持ちだった?」と、子どもの気持ちや考えを聞いてあげましょう。

② 「私メッセージ」を意識する。

「どうして宿題をしないの!」ではなく、「宿題が終わっていないと、お母さんは心配になるな」のように、主語を「私」にして伝えてみましょう。

③ 一緒にロールプレイングを試みる。

「こんなとき、どう言うのが一番いいかな?」と一緒に考えて練習してみるのがおすすめです。特に SNS など、顔が見えない相手への対応について一緒に考えておくことも大切です。

④ 子どもが「断った体験」を話したら、否定せず「よく言えたね」と肯定的に受け止める。

「断るのは悪いことじゃないよ」と繰り返し伝え、安心感を与える。

⑤ アサーションを実践する姿を見せる。

保護者の方がアサーションを実践することで、子どもは「そういう伝え方があるんだ」と学びます。

子どもにとって「断る力」は、将来にわたり人間関係や仕事、家庭生活で必要不可欠な力です。思春期のうちに「NO を言ってもいい」「そのほうが人間関係は健全になる」という感覚を育てておくことが、心の健康を守る土台になります。

☆スクールカウンセラー勤務日

月曜日 荒井恵美 水曜日・木曜日 矢崎淳子

＊学校行事や振替休日のため、変更になることがあります。

☆相談時間

9:00～16:00 1回50分

☆場所

ミーティングルーム 職員玄関入って左横



＊9月中は工事のため日によって場所が変わります。ご予約の際に、場所をお伝えします。

☆相談申し込み方法

- ①担任、養護教諭などの教職員に直接予約を取りたい旨をお伝えください。
- ②職員室（042-337-4020）に電話をかけ予約を取りたい旨をお知らせください。
- ③スクールカウンセラーが勤務している曜日に相談室直通電話（042-337-4463）におかけください。

＊9月中は工事のため、③の方法が使用できませんが、工事終了予定の10月以降ご利用ください。