



いよいよ、みなさんが楽しみにしている夏休みが始まります！夏休みが始まる前に、1学期の学校での他者とのコミュニケーションについて振り返ってみませんか？クラスや部活動などさまざまな集団のなかで、協力的な人間関係を形成するためには、自らが主張的にコミュニケーションをとることが大切です。主張的とは、相手を尊重しながら、自らの権利を主張することです。主張性の第一歩目はあいさつです。あいさつはどんな場面で、何の目的とするのかを理解し、自己点検してみましょう。

<あいさつの3つの目的>

あいさつの基本的な目的は、人と人とのつきあい（人間関係）をうまく運ぶことにあります。

- 1) 相手と仲良くなれる
- 2) 「相手と仲が良い」ということを確認する
- 3) 本筋の話題に入る前のウォーミングアップ



<あいさつする3つの場面>

- 1) 社会のならわしであいさつすることになっている場合（冠婚葬祭など）
- 2) 本筋の話題に入る前、あるいは話題がなかったり、途切れたとき、時候のあいさつとして
- 3) 失敗したり、悪いことをしてしまった場合（これもあいさつにはいるよ！）

<あいさつのチャンスをのがさない3つのポイント>

- 1) 今、あいさつをしようか、どうしようかと迷ったときには迷わずあいさつしよう。
- 2) この人にあいさつをしてよいかどうかかわからないときは、とにかくあいさつしよう。
- 3) どういうあいさつをしたらよいかかわからないときは、いくつか考えられるあいさつの中で一番丁寧なあいさつをしておこう。

<あいさつに失敗しても気にしないですむ4つの考え方>

- 1) 相手は、あなたが自分のことを気にしているほどには、あなたのことを気にしていない。相手は相手で、自分のことを気にすることで忙しいのだから、あなたのことを気にするヒマがないはずだよ。（だから、あなたがあいさつしそこなったことを気にすることはない。）
- 2) 上手なあいさつの仕方については、誰でもがこれで良いと言えるほどの自信なんか持っていないものだよね。相手もいい加減なら、あなたもまた、いい加減なあいさつをしているものなんだ。
- 3) あなたが上手にあいさつをしなかったからといって相手に対して悪いことをしたわけではないよね。
- 4) あいさつというものは、役に立つものではあるけれど、どっちみち、あってもなくてもいいようなものだね。（だから、あとからクヨクヨと思い返して悩む必要はないはずだね。）

子どもの主張性訓練ワーク（野田俊作）抜粋

人と人との付き合いをうまく運ぶためにあいさつする場面が増えるといいですね。何気なく行っているあいさつを意識化し、正しい目的、場面で使っていきましょう!!!

～2学期前半のスクールカウンセラー来校日～

・9月11日（木）、25日（木） ・10月9日（木）、22日（水）、30日（木）（いずれも放課後）