



アサーティブで自分も相手もOK!



コミュニケーションを支える4つの柱を知っていますか？

人の悩みのほとんどは人間関係にあると言います。その中において人と人とのコミュニケーションはとても重要な部分です。

「自分の気持ちを素直に伝えたり、自分の考えをきちんと伝えることは難しいなあ〜」と感じることはありませんか？

また、「攻撃的な言い方をやめたい、上手に断れるようになりたい、自信をもって人と接するようになりたい・・・」などなど人によって悩みは様々だと思えます。



そこでキーワードとなるのが「アサーティブ (Assertive)」という言葉です。訳すと「自己主張すること」という意味ですが、決して自分の意見を押し通すことではありません。「自分の意見や気持ちを、相手の気持ちを尊重しながら、誠実に、素直に、そして対等に表現し伝えること」を意味します。

(実は伝え方の前に、心の持ちようが大切なんです！)

◎ コミュニケーションを支える4つの柱 (心構え)

- ・誠実……自分自身に正直になることで、相手にも誠実になれる
- ・素直……遠まわしではなくストレートに、相手に伝わる言葉にする
- ・対等……上から目線でもなく卑屈でもなく、態度も心の中も対等に向き合う
- ・自己責任……言った責任、言わなかった責任は、自分が引き受ける(SNSも同じ考え)

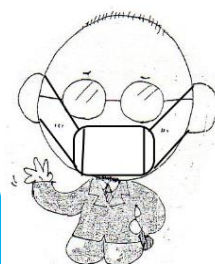


どうですか？友達同士や先輩・後輩、先生、家族と接するとき、「誠実」「素直」「対等」「自己責任」の4つの気持ち (心構え) はありますか？

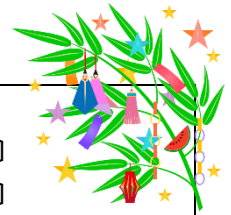
「自分らしく気持ちよく毎日を送りたい」のは誰もが同じ。そう考えれば、性格は簡単に変えられなくても「伝え方をアサーティブに変えてみる」だけで、人との付き合いは楽に、そして良くなるはずですよ。

「自分だけOK」「相手だけOK」いえいえ、これからは、「自分も相手もOK」な関係でいたいものですね！

年齢や立場が違っても、相手を尊重する気持ちを忘れないこと、私も気をつけてます。



1. これからの予定 (7月～9月中旬)



7月 1日(木) 期末テスト②	8月 23日(月) 学習会〔午前中〕
2日(金) 期末テスト③ 部活動再開	24日(火) 学習会〔午前中〕
7日(水) HIRAKU学習	25日(水) 学習会〔午前中〕
9日(金) ナラ・シェイクアウト 3年生保護者説明会 15:40～	9月 1日(水) 始業式、大掃除
14日(水) 給食最終日(4限下校) 吹奏楽部ミニコンサート	2日(木) 3限下校
15日(木) 3限下校	3日(金) 3限下校
16日(金) 三者懇談会〔家庭学習〕	6日(月) 全日授業開始、給食開始日 中央委員会・専門委員会
19日(月) 三者懇談会〔家庭学習〕	7日(火) 学力診断テスト(3年)
20日(火) 終業式、大掃除	15日(水) 修学旅行(3年)、HIRAKU学習
21日(水) 夏期休業開始	16日(木) 修学旅行(3年)
22日(木) 海の日	17日(金) 修学旅行(3年) 校外学習(1・2年)
23日(金) スポーツの日	
27日(火) 学習会〔午前中〕	
28日(水) 学習会〔午前中〕	



※ 警報等が発令された場合や新型コロナウイルスの感染状況により

予定を変更させていただくことがあります。

2. 「未来創造」2021年度の学校目標が決定!

6月16日(火曜日)の6限目、今年度の「生徒総会」が開催されました。全校生徒が、体育館に集まり総会資料に沿って議案が審議され、全て承認されました。

その中で決まった、今年の学校目標が「未来創造」の4文字です。コロナ禍により大きく様変わりした私たちの生活、失ったものも多いけど、下を向いてばかりはられない・・・そんな気持ちが伝わってくるスローガンとなりました。



生徒総会での審議の様子

これからの安中をそして未来を創造していく「主人公」は皆さんです!

3. 保護者の皆様へ



コロナ禍で始まった新学期も残りわずかとなりました。生徒たちは今、最後の定期テストに臨んでくれています。授業参観や水泳指導の中止、修学旅行等の延期など様々な影響はありましたが、生徒たちは感染症対策を守りながら自らの課題に向き合い着実に取り組んでくれた一学期でした。子供たちのこうした頑張りや成長も保護者の皆さまの支えがあったことだと感謝しています。これから本格的に暑くなつてまいります、くれぐれもお体を御自愛ください。

※ 今年から体育大会と文化祭を合わせて「安中祭」と位置づけ、同じテーマで取り組んでまいります。内容については今後、感染症の状況をみて判断させていただきます。

① 安中祭(体育大会の部) 9月30日(木) ② 安中祭(文化祭の部) 10月22日(金)