

10月になって秋を感じるようになりました。先日子どもと田んぼ道を散歩していたとき、思い出した言葉があります。「**実るほど頭を垂れる 稲穂かな**」これは、私が以前勤めていた小学校の校長先生が子どもたちに贈られた言葉です。「**立派な大きな稲穂が実るほど、その稲は稲穂の重みで頭を垂らす。人も同じように、知識や徳、経験を積んだ優れた人ほど、天狗になるのではなく、周りの人に対して謙虚な心をもつようになる。**」のだと。私自身も、いくつになっても謙虚さを忘れず、周りの人に対する感謝の気持ちを大切に生きていきたいと思っています。



## 学校保健委員会「アサーション～本音と言えるよよい関係～」

9月30日（火）に学校保健委員会が開催されました。今年度のテーマは「アサーション～本音と言えるよよい関係～」。

スクールカウンセラーの安部先生から、自分と相手を大切にしたいコミュニケーション方法＝アサーションについて学びました。

人とうまく付き合っていくためには、「**思いやり力**」と「**自己表現力**」をもつことが大切です。台中生は、7月に行ったHyper-QUの結果から、思いやり力よりも自己表現力が低いという傾向が見受けられました。そこで今回は、自己表現の3つのパターンを、保健委員があるアニメのキャラクターになりきって紹介しました。その後、スクールカウンセラーの安部先生より「相手を傷つけない断り方」について学び、実際に自分ならどのような言葉を使って断るか、各学年の代表生徒が発表しました。

### 3つの自己表現タイプ



#### 【攻撃的タイプ】

- 自分の気持ちを一方的に伝える
- 相手の気持ちを聞かない



#### 【主張的タイプ】

- 自分の気持ちを伝える
- 相手の気持ちを聞く
- 別の方法を提案・話し合う



#### 【非主張的タイプ】

- 自分の気持ちを言わない
- あいまい・遠回しに言う
- 相手の気持ちに合わせる

### アサーションとは

自分も相手も大切にしたい  
コミュニケーション法



相手を傷つけない

### 上手な断り方

- 👉 断る前に一度あやまろう
- 👉 理由をきちんと説明しよう
- 👉 できるだけ代案を言おう

### ～学校保健委員会の振り返り～

- 断るときはまず一言謝ることが大切だと分かりました。これから対話でもメールでも気を付けていきたいと思えます。
- 自己表現には攻撃タイプ、主張タイプ、非主張タイプがあることが分かった。自分は非主張タイプなので、これからは、相手の気持ちを考えながら、自分の気持ちも発言できるようにしていきたいです。
- 自分も相手にNOと言われる覚悟をもつことも大切だと分かりました。

## アサーションCANペーン

# 私のベストアサーション！



<1年生>

「今日遊ぼう」と誘われたけど、「今週部活動の大会があるから練習したいんだよね。また遊ぼうね」と断れた。

「一緒にゲームしない」と誘われたけど、「宿題をしていないから、終わったら遊ぼう」と言えた。



<2年生>

「ここ教えてくれない？」と言われたけど、今やるべきことがあったので「ごめんね。やらないといけないことがあるから、次の放課にやろう！」と言えた。

合唱練習のときに、自分の思ったことを主張しつつ、優しい言葉を使って話すように心がけた。

<3年生>

「トイレで話そう」と誘われたけど、「ごめんね。合唱練習がしたいから、また話そう」と断れた。合唱練習の時、良いところと直すところを、相手の気持ちを考えながら伝えた。

友達に頼み事をされたときに、「係の仕事の集まりがあるから、〇〇くんを手伝ってもらって」と代案を出して伝えることができた。



## お知らせ

- ・色覚検査について（対象：1年生）  
希望者に色覚検査を実施します。希望の有無をご記入いただき、**10月17日（金）**までに提出をお願いします。
- ・食物アレルギー調査について（対象：1・2年生）  
来年度の食物アレルギー対応に向けて、調査を行います。**10月17日（金）**までに提出をお願いします。

## 「先生たすけて」の相談ツールについて

みなさんのタブレットの中に、「先生たすけて」というアプリが入っています。悩みや相談事があるけれど、なかなか学校で先生に直接伝えることが難しい…という人がいるかもしれません。必要なときには、活用してみてください。

