

教育相談だより

令和6年 7月号 野村高校

皆さんは「アサーション」という言葉を聞いたことがありますか？

アサーションとは 1950 年代にアメリカで提唱されたコミュニケーションスキルで、「自分も相手も大切にしながら自己表現するコミュニケーション法」のことです。

アサーションチェックシート

以下の文章を読んで、自分に当てはまる数字を記入してください。

1. 全く当てはまらない
2. あまり当てはまらない
3. どちらともあ言えない
4. まあまあ当てはまる
5. とても当てはまる



< A項目 >

- ①相手の長所より短所が気になる
- ②普段の生活でイライラすることが多い
- ③思い通りにいかないと言葉が荒くなる
- ④相手の話を途中で遮ってしまう
- ⑤自分の判断に自信を持っている

合計： _____ 点

< B項目 >

- ①なかなか決断ができない
- ②自分に自信がない
- ③相手の意見に合わせて行動する
- ④知らない人と話すのが苦手
- ⑤強く反論されると黙ってしまう

合計： _____ 点

< C項目 >

- ①気持ちを素直に打ち明け相談する
- ②愛情や好意を表に出せる
- ③自分の意見を主張できる
- ④意見が違う時は話し合いで解決する
- ⑤初対面の人に進んで声を掛ける

合計： _____ 点

皆さんは、どの項目の点数が高かったでしょうか？

- ・A項目→攻撃的タイプ
- ・B項目→非主張的タイプ
- ・C項目→アサーティブなタイプ

例えば、遊びに誘われたけれど、都合が悪いとき、「むり！」「もっと早く言ってよ。」「どうしようかな…。」と言うより、「ありがとう！楽しそう。でも、今日は帰って〇〇しないといけないから、明日はどう？」と言った方が、相手を傷つけずに、自分の意見(気持ち)を伝えることができますよね。

自分のコミュニケーションタイプを知って、より良いコミュニケーションをとるための参考にしてみてください。



《片桐弥生先生 来校予定日》

7/1 (月) ・ 8 (月) ・ 17 (水) ・ 22 (月)

* ご相談は下記でも受け付けております

電話番号： (0894) 72-0102 メール：nomh-soudan@school.esnet.ed.jp