



## ↓ 「アサーション」って知ってる？

アサーションとは、自分の感じていることや気持ち、考えていることなどを、自分も相手も共に大切にしている関係の中で、誠実に率直に伝えていくことを言います。

「言いたいことが言えない」「断りたいのに断れない」「引き受ければ自分が大変になるのはわかっているのに、引き受けてしまっていて、相手を恨んだり自分を情けなく思ったりする」「いつもにこやかに振る舞っている自分がとてもいやになってしまう」など、人との関係がうまくいかないことで人間関係に疲れてしまうことはありませんか。

今まで私たちは、それを自分の性格のせいにしてたり、人間関係にはよくあることだと納得させたりしてきました。でもそれは、いつも相手の気持ちばかりを優先させてしまう自己犠牲的なコミュニケーションの方法や、逆に相手に自分を押しつけるような方法しか身につけてこなかったからではないでしょうか。

「自分の感じ方、考え方は人と違っていいこと」「自分の中の『いやだ』という気持ちを伝えても、つながっていける関係があること」などに気づくことで、人との関係のあり方が変わっていきます。

そして、それ以上に大きな変化は、自分自身のあり方かもしれません。自分の人生を自分で選び取って生きているという感覚や、背伸びをしたり無理をしたりしないで、等身大の自分でいても大丈夫という感覚が、自分の中に少しずつ広がっていくこと。つまり、自分自身の中の力に気づいていくことができる、それがアサーションの一番の魅力なのです。



### 大塚SCの **心理学のおはなし** その5

#### 「無意識を意識する？」

心理学は19世紀後半ドイツの大学ではじめて心理学研究室が誕生したことにはじまる、と言われています。その世界最初の心理学研究室では「人間の意識」が大きな研究テーマでした。「あなたの今の意識は？」という問いの回答を分析するという方法で心理学の「意識」の研究は始まりました。現代においても「意識」は心理学における未解明の大きなテーマの一つです。誰もが「意識」を常に実感していますが、それをうまく表現することはできません。一方、「無意識」というこころの状態もあります、でもどうやって「無意識」の状態を「意識」し言葉で表現するのでしょうか？「無意識」は、日常でもよく使われる言葉です。しかし、その状態や機能を科学的に検証することはとても難しいと言われています。

#### ☆ 11月のスクールカウンセラー来校日

1日(水)・8日(水)・15日(水)・22日(水) 9:00~12:00



#### 学校外の電話等で相談ができる機関

24時間子供SOSダイヤル(親子ホットライン) 0120-0-78310 (通話料無料)

メール相談 soudan@news.ed.jp (無料)

SNS相談「スクールネット@伝えんば長崎」(LINE・web) ※24時間対応(土日含む)

webからのアクセス <https://pref-nagasaki.school-sign.jp/>

長崎県子ども・若者総合相談センター「ゆめおす」 095-824-6325 (10:00~22:00 日木祝休み)  
yumeosu@n-kodomo-wakamono.jp