

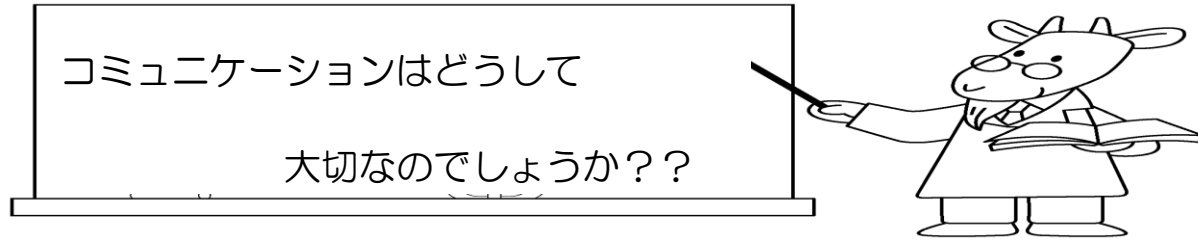
# ❀ ころのメンテ ❀ NO.8

令和5年3月6日  
長崎市立戸町中学校  
保健室

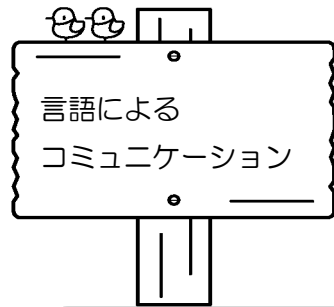
今年度最後の「ころのメンテ」となりました。

初めは、誰か1人でも「心が軽くなった」と思っていただけたらいいなと周りのために作成していました。しかし、いつの間にか作成者である私も元気をもらっているのだと気づきました。今、読んでいる方には感謝を伝えたいです。ありがとうございました!!

最後の号となる今回は「コミュニケーションスキル」についてです。



コミュニケーションは、幸福感や心の安定が得られます。人がコミュニケーションをとるのは、情報を共有し、人づきあいを通じて社会に適応するためです。コミュニケーションスキルがソーシャルスキル（社会化のためのスキル）ともいわれるのは、そのためです。



ことばを使ったの会話は、直接的なコミュニケーション方法です。言語によるコミュニケーションはことばの選び方や声の調子によって聞き手の受け取り方、理解の仕方が変わってきます。相手が対等な立場なのか、目上なのか、友達なのか話し手と聞き手の関係によって話す内容や話し方を調整することも大切な技術です。

## 礼儀正しさ

いわゆる人としての作法を守ること。例えば、「よろしくお願いします。」や「ありがとう。」を口に出して言うと、その人に対する敬意や気づかいが伝わる。

## ほめる

外見でも、成果でも、資質でもいい。その人のいいと思う部分をほめると、関係が強固になる。ほめるのは、その人を認めているあかし。人から認められたいと思っている人は多い。

## 謝る

人に謝るときは、口先だけにならないように注意。自分がまちがっているのを認めるのはむずかしいけれど、仲直りできるスキルがあると、生きていくのが楽になる。こちらが謝ると、相手のほうも自分の非を認めて謝ってくれることが多い。

## ☆アサーションとは??

自分も相手も大事にして主張はしっかり行うものの、相手は傷つけない、絶妙なコミュニケーション方法です。

### 自己主張行動の3パターン

#### 攻撃的（アグレッシブ行動）

自分はOK、相手はNO！（自分のことを優先）  
例）思ったことをズバズバ言ったり大声を張り上げたりと主張が強い。

#### 受け身的（ノンアサーティブ行動）

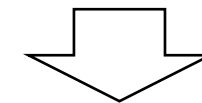
自分はNO、相手はOK！（相手のことを優先）  
例）自己主張が控えめ、もしくは苦手  
曖昧な言い方でかわすことを好む

#### 達人的（アサーティブ行動）

自分もOK、相手もOK！（自分も相手も大切に）  
例）自分の気持ちを率直に伝えつつ、なおかつ相手の気持ちも考えられる。

## ◎アサーティブな言い方を考えるコツ・・・「みかんていいな」で考える

「み（見たこと）、かん（感じたこと）、てい（提案）、いな（否定されたときの代案）」  
見たこと（事実・出来事）を感じたこと（自分の気持ち）を分けて考える習慣をつけましょう！！



**客観的にものごとを見ることが大切です！！**

**同じ出来事でも受け止め方・感じ方は一人一人違います！！**