

## 『自分も相手も大切に』アサーショントレーニング

学校の保健室には、ケガや不調を訴えて多くの生徒が来室します。中でもストレスや悩みを抱え、それが身体症状となって現れるものも少なくありません。

最近、気になるのは、自分の感情や要求をはっきりと表現できない子が増えていることです。相手の感情を害したり、対立することを恐れ、我慢して自分で抱え込み、それがストレスになったり、相手の誤解を招き、トラブルのもとになったりします。

そこで、「自分も相手も尊重した上で自己主張できるような

コミュニケーションのとり方」を生徒に身につけてほしいと考えるようになりました。

「アサーション（自己主張）トレーニング」は、1950年代に行動療法と呼ばれる心理療法の中から生まれ、当初は自己主張が苦手な人を対象としたカウセンリング技法として実施されていきましたが、1960年代にアメリカで「人権拡張」「差別撤廃」運動における人権擁護運動の思想として発展しました。日本では、1980年頃から対人関係スキルの方法として取り入れられ、最近ではストレス

への耐性をアップさせるなど、メンタルヘルス研修としても注目されています。

相手が嫌な気持ちにならず、自分自身がモヤモヤしないで、自分の欲求・考え・気持などをきちんと伝えられる、お互いがスッキリできるような自己表現がアサーションです。

このような自分も相手も大切にできるコミュニケーションの方法があることを生徒に伝え、教室でトレーニングできる機会を持ちたいと考えています。

東秩父中学校養護教諭  
神田 めぐみ

## 我が家のニューフェイス



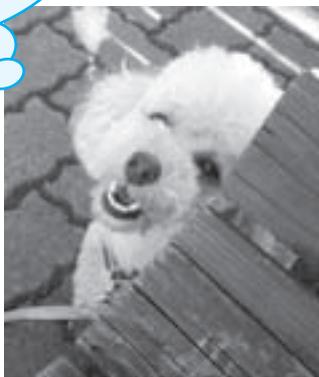
山崎 真奈美ちゃん

生年月日 平成24年8月9日  
(大字安戸)

お父さん：康生さん  
お母さん：由美子さん

こんにちは、真奈美です。  
お姉ちゃんと遊ぶことが、とても大好きなんだあ。髪を引っ張ったりして怒らせてしまう時もあるけどね…(笑)  
これからもうっぱい仲良くしてね、お姉ちゃん！

## 根岸さんちの おひんくん



(4さい・オス)  
大字 安戸

ほくはおひんです。この家にお世話になってもう2年。いろいろあったなあ。ご主人さまたちはほくのこともあつくかわいがってくれるので、とっても幸せ！やんちゃっ子だから、これからもよろしく♡

## わたしたちは 東秩父消防団！ —消防団特別点検—

わたしたち東秩父消防団は、10月27日(日)に「東秩父消防団特別点検」を行います。

この点検は、日頃の訓練成果と消防技術の向上、消防団相互の連携を深めることを目的として実施し、当日は部隊点検や分列行進など、多種多様な点検を行います。わたしたちの勇姿を見にぜひ足をお運びください。

わたしたち東秩父消防団は一緒に参加できる団員を随時募集しています。あなたも消防団員として活動してみませんか？

問合せ  
総務課 ☎82-1254

