



令和3年3月
港区立港南中学校
校長 佐々木 希久子
“こころ”のサポーター

“こころ”のサポーターだより

皆さんは、言いたいことが言えずにモヤモヤしたことはありますか？
そんな時は、自分も相手も大切にする自己表現である「アサーション」を使ってみましょう。
アサーションには3つのタイプがあります。ドラえもんの登場人物で考えてみます。

- ① **アグレッシブ（攻撃型 / ジャイアンタイプ）**
自分中心に考え、相手のことは考えず、言いたいことを言う。
命令する、指示する、押しつける、強がる、怒鳴る、脅かす等の“いばりやタイプ”
- ② **ノン・アサーティブ（非主張型 / のび太タイプ）**
自分の気持ちを抑え、相手の言いなりになってしまう。
消極的、引っ込み思案、口ごもる、卑屈な感じ等の“おどおどタイプ”
- ③ **アサーティブ（中立型 / さやかちゃんタイプ）**
相手の気持ちに共感し、尊重しながら自分の言いたいことも言える。
断る時も相手を傷つけない“目指すべき理想のタイプ”

★アサーティブな伝え方★

＜誘いを断るとき＞

「有難う。楽しそうだね。でも、今から〇〇に行かないといけないんだ。また、誘ってね」

＜何かを貸して欲しいとき＞

「〇〇貸してくれる？」「私も使っていい？」「使い終わったら言ってね」

皆さんも、アサーションを学んでモヤモヤをなくしましょう。

参考図書：『アサーション入門 - 自分も相手も大切にする自己表現』平木 典子（著）

“こころ”のサポーターの部屋ご案内

場所：港南中学校校舎2階（職員室後方ドアの前）

開いている曜日：火曜日・木曜日

困っていること、悩んでいることがあったら、
ひとりで抱え込まずに、一緒に考えていきましょう。

電話での相談も受け付けています（火曜日・木曜日）

★ご予約は下記に★

職員室代表電話番号：03-3471-0238（副校長、学年担当）
“こころ”のサポーター直通電話番号：03-5462-9100（火・木）