

○カウンセラー講演の様子と生徒の感想



2年生は、初めて学年全員でアリーナでの講演会に参加しました。

「アサーショントレーニング」をテーマにお話いただきました。

☆生徒の感想

2年 T.Kさん

講演を聞いて、普段何気なく使っている言葉には様々な意味があるとわかって、びっくりしました。これまで僕は友達と話すとき、自分の興味がない話題はちゃんと聞かなかったり、薄い反応を示したりすることがよくありました。

今日の講演で「アサーション」という表現方法を用いることで、相手の立場で人の話を聞くことや、自分の伝えたい内容を相手に適切に伝えられることが分かりました。相手を責めるような話し方はしないで、自分の気持ちをきちんと伝えることが大切だと改めて実感しました。

今日は、コミュニケーションについての講演をして頂きありがとうございました。

2年 K.Sさん

マスク生活で読み取りづらかった「非言語コミュニケーションの大切さ」に、着用の制限がなくなったことで気づくことができました。人のコミュニケーションは、アグレッシブ、ノンアグレッシブ、アサーティブと大きく3つに分類されるそうです。だから自分のタイプをよく理解して、自分の意見を伝えることはとても大事です。

私は自己否定他者肯定型で、自分の意見をあまり相手に伝えられませんでした。確かに相手を尊重するのはとても良いことだと思いますが、自分の意見を伝えられないのでは会話の意味がありません。これからは、相手の気持ちを尊重しつつ自分のことも大切にできる「アサーティブな」コミュニケーション・スタイルを目標としようと思いました。

コミュニケーションの取り方や改善点を知ることができて良い機会となりました。コミュニケーションは人生でもとても大事なことで、こうして学ぶことができて良かったです。



(左)「アイ・メッセージ」に関するワークに取り組む様子



(右) 昨年度に引き続き、「漸進的筋弛緩法」を実践しました。

2年 Y.Aさん

自分の意見や考え、気持ちや希望などを伝えたいときは、自分だけではなく相手の気持ちも大切にする「自他相互尊重」が重要だと学びました。相手の話を聞こうとする姿勢が大切であると解りました。

また、講演会の中で例題に取り組みましたが、結果をみると、僕のコミュニケーションスタイルは自分の意見を相手に強く意識させてしまう傾向があることがわかりました。だから、これまで以上に相手の意見の尊重しようと改めて思いました。

2年 I.Kさん

講演を聞いてアサーティブなコミュニケーションを意識したいと思いました。「アサーション」という概念を、私は今日初めて知りました。人々がどんどんマスクを外して、従来の生活様式に戻る現在では、その場にあった適切な方法でコミュニケーションを取ることが自分の武器になると思います。

また「自他相互尊重」という考えは「相手のために自分が我慢する」といった、むしろ自分を蔑ろにする捉え方が多かったように思います。しかし、アサーティブ・コミュニケーションでは「相手だけではなく自分も大切にする」ということが重要なので、自分のことも尊重する姿勢を持ちたいです。一方で、相手にきちんと意見を伝えるためには、「私は」という主語を大きくしすぎないことも大切だと学びました。

2年 O.Sさん

自分の気持ち抑えるのではなく、相手を尊重した表現をすることが大切だと学びました。私はアサーショントレーニングにおいて、「相手のことを考えながら自分の意見をいうタイプ」だとわかりました。しかし、本当は自分の気持ちを伝えることが苦手なので、まずは意見を伝えることができるように頑張りたいと思います。

今日はありがとうございました。