

# 教職員メンタルヘルス通信

Vol. 24 平成 24 年 11 月発行

こんにちは。教職員メンタルヘルス相談センターです。この通信では、皆さんのこころの健康に役立つ情報をお届けします。

よろしく  
お願いします！



## 今回のテーマは「アサーティブネス」です。

皆さん、こんにちは。お久しぶりのメンタルヘルス通信です。ファンの皆さん、お待たせしました！（えっ？誰も待ってないって？）

さて、今回の通信では「アサーティブネス (Assertiveness)」をご紹介します。日本では「自己主張すること」と訳されていますが、これはただ単に自分の意見を押し通すことを指しているわけではありません。相手の立場も尊重しつつ、自分の考えや思いを誠実に表現することを意味します。

自分の性格を急に变えることはできませんが、コミュニケーション（言葉や行動）を工夫することは今日から可能です。家庭でも職場でもさわやかなコミュニケーションを心がけましょう。

### 教職員メンタルヘルス通信 バックナンバーのお知らせ

公立学校共済組合兵庫支部のホームページから「教職員メンタルヘルス通信」のバックナンバーをご覧ください。ぜひどうぞ。

【教職員メンタルヘルス通信の配信について】

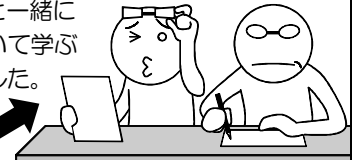
<http://www.hyogo-c.ed.jp/~kyoshokuin-bo/mentalhelthhome.html>

このバナーを  
クリック！

教職員メンタルヘルス通信

## 積極的な傾聴の練習

管理職の皆さんと一緒にラインケアについて学び研修を実施しました。



文字が小さいと  
(若干) づらい世代

自分の悩みを相談した人が「共感してもらったなあ」と感じられる言葉かけの練習をしていただきました。



これがなかなか難しい

だって  
私たちが若い頃は  
こんなのなかった  
んだもん…！



管理職の皆さん、応援してます！

## あなたの「さわやかコミュニケーション度」をチェック！

笑顔と白い歯だけが「さわやかさん」の証しではありません。あなたの言葉やふるまい方も大切です。下記のチェックリストであなたの「さわやかコミュニケーション度」を確認してみましょう。



### A面 「自分からはたらきかける言葉」のチェック

1	あなたは、誰かにいい感じをもったとき、その気持ちを表現できますか？	はい	いいえ
2	あなたは、自分の長所や、なしとげたことを人に言うことができますか？	はい	いいえ
3	あなたは、自分が神経質になっていたり、緊張しているとき、それを受け入れることができますか？	はい	いいえ
4	あなたは、見知らぬ人たちの会話の中に、気楽に入っていくことができますか？	はい	いいえ
5	あなたは、会話の場から立ち去り、別れを言ったりすることができますか？	はい	いいえ
6	あなたは、自分が知らないことやわからないことがあったとき、そのことについて説明を求めることができますか？	はい	いいえ
7	あなたは、人に援助を求めることができますか？	はい	いいえ
8	あなたが人と異なった意見や感じをもっているとき、それを表現することができますか？	はい	いいえ
9	あなたは、自分が間違っているとき、それを認めることができますか？	はい	いいえ
10	あなたは、適切な批判を述べることができますか？	はい	いいえ

裏面に続きます！

A面の「はい」の数は？

個



## B面 「人に対応する言葉や行動」のチェック

11	人からほめられたとき、素直に対応できますか？	はい	いいえ
12	あなたの行為を批判されたとき、受け応えができますか？	はい	いいえ
13	あなたに対する不当な要求を拒むことができますか？	はい	いいえ
14	長電話や長話のとき、あなたは自分から切る提案をすることができますか？	はい	いいえ
15	あなたの話を中断して話し出した人に、そのことを言えますか？	はい	いいえ
16	あなたはパーティや催し物への招待を、受けたり、断ったりできますか？	はい	いいえ
17	押し売りを断れますか？	はい	いいえ
18	あなたが注文した通りのもの（料理や洋服等）が来なかったとき、そのことを言って交渉できますか？	はい	いいえ
19	あなたに対する人の好意がわずらわしいとき、断ることができますか？	はい	いいえ
20	あなたが援助や助言を求められたとき、必要であれば断ることができますか？	はい	いいえ

B面の「はい」の数は？

個

+ A面の「はい」の数 =

個

「表」も「裏」も、実はあなたなのです。

★さわやかなコミュニケーション度チェックの結果について

「はい」の数が10個以上ある方は、アサーティブネスが高いと言えるでしょう。つまり、さわやかなコミュニケーションができる人ということです。また、「いいえ」の項目は、苦手な自己表現の領域です。

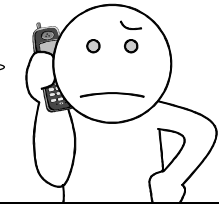


表でも裏でも  
どちらでも〜♪

### アサーティブな自己表現・ビフォーアフター

忙しい時に限って電話が…。  
気がついたら1時間も  
しゃべっていた！

次からは  
居留守を使おう



ちょっと悪いねんけど、  
ゆっくり話されへんねん。

イヤイヤ聞く時間を短縮！  
無理なく人間関係をキープ。



ところで、相手や状況によって私たちの対応は常に同じではありません。むしろ、対人関係ごとに複数の顔を使い分けるといってもよいでしょう。しかし、それらは誰かに無理強いされた「ニセモノの自分」というわけではなく、すべて「本当の自分」なのです。芥川賞作家の平野啓一郎さんは「分人（ぶんじん）主義」という考え方を提唱し、現代人のこれからのコミュニケーションのあり方について思索を深めています。

元国際協力機構(JICA)理事長の緒方貞子さんは「ワイズな国民とは？」という質問に「多様性を理解できることです」と即答されたそうです。立場や違いを超えて、相互につながる技術は今後ますます必要とされるでしょう。

参考文献：平木典子 (2009) 改訂版 アサーショントレーニング —さわやかな〈自己表現〉のために 金子書房  
平野啓一郎 (2012) 私とは何か 「個人」から「分人」へ 講談社現代新書

〈公立学校共済組合兵庫支部からのお知らせ〉

## 教職員メンタルヘルス相談センター

お気軽に  
どうぞ！



こころの健康に関して、電話、面接、eメール等による相談を受け付けています。なお、面接をご希望の場合は、予約が必要です。

受付：月曜日～金曜日 9:00～17:00

場所：兵庫県庁2号館11階

0120-165-565 (フリーダイヤル)

メールアドレス [mental\\_sodan1@pref.hyogo.lg.jp](mailto:mental_sodan1@pref.hyogo.lg.jp)

臨床心理士が対応いたします。お気軽にご相談下さい。

発行元：公立学校共済組合兵庫支部 教職員メンタルヘルス相談センター