




一宮市立中部中学校 心の教室
 スクールカウンセラー
 スクールカウンセラー
 心の教室相談員

こころの豆知識 

みなさんは、人と意見が分かれたときややりたくないことを頼まれてしまったとき、相手に注意をしなくてはいけないときなどに、“言いにくいな” “断りにくいな”と感じたことはありますか？ また頑張って伝えてみたけれど、うまく伝わらなかったり、誤解をされてしまったりという経験はありませんか？ 以前のおたよりで、こういった場面をうまく対処するための方法として「アサーション（自分も相手も大切に自己表現）」についてお話しましたが、今回はアサーションの考え方に基づいた問題解決法の「DESC法」をご紹介します（アサーションについては6月号に記載していますので、学校のホームページから確認してください）

DESC法とは、4つのステップに分けて自分の気持ちや考えを伝えるコミュニケーションスキルです。話し合いで何かを決めたりするときや、話を整理する必要があるときに有効的であることから「問題解決のためのアサーション」と言われています。

DESC法の4つのステップ

D	D : describe (描写する)	事実・状況を整理して具体的・客観的に伝える
E	E : explain, express (説明する・表現する)	自分の考えや気持ちを伝える
S	S : suggest, specify (具体的に提案する)	解決策や妥協案、相手にしてほしいことを提案する
C	C : choose (選択する)	相手が選択し、それに応答する

自分が伝えたいことをそれぞれのステップに当てはめていくと、分かりやすく相手をお互いに不快にさせない伝え方のモデルが出来上がります。

【例】映画を見に行く約束をしていた友達から苦手なホラー映画を提案された

D	「提案してくれたのに申し訳ないけど、実はホラー映画が苦手なんだ」
E	「ホラー映画以外で一緒に楽しめるものが観られると嬉しいな」
S	「私はアクション映画や恋愛映画が観たいと思うけど、あなたはどうか？」
C	相手がOKの場合：「それじゃあどれにするか一緒に決めようか」 相手がNGの場合：「今あげたもの以外で観たいものはあるかな？」

全く同じ内容であっても、伝え方によって相手の捉え方や自分に対する印象は大きく変わります。お互いの心地のよいコミュニケーションのヒントにしてみてくださいね。

7月の相談活動について

相談室では、以下の日程でスクールカウンセラー・心の教室相談員による相談活動を行っています。困っていること・不安なことを相談したいときや、気持ちが落ち込んで誰かに聞いてもらいたいときなど、一人で悩まずに利用してください。

☆7月の相談日☆

スクールカウンセラー	9:30~16:30 ※夏休み期間(28日)は8:00~15:30	14(火)・21(火)・28(火)
スクールカウンセラー	9:30~16:30	7(火)
心の教室相談員	9:30~13:15	毎週 月曜・水曜・木曜・金曜

相談の申し込み方法

みなさんのお話をしっかり聞くために、相談は基本的に【予約制】となっています。予約を取るには、以下の①~④の方法があります。(電話での相談も予約制です)

- ① 話しやすい先生(担任の先生や学年の先生、部活動の先生、保健の先生など)に伝える。
- ② スクールカウンセラーや心の教室相談員に直接予約をする。
- ③ 相談申し込み用紙に記入し、相談箱に入れる。(相談箱は保健室の前にあります)
※相談申し込み用紙がないときは、別の紙に書いてもかまいません。
- ④ 「いちみん相談室」(Chromebook や自宅のパソコン・スマートフォンなど)から申し込む。
相談の日時が決まったら、相談希望を伝えた先生(申し込み用紙で指定した先生)から予約の日時をお知らせします。心の教室は北舎の2階にあるので、直接お部屋まで来てください。

保護者の方からの相談もお受けしております。(電話相談も可能です)

相談をご希望の場合は、教頭または学級担任までお問い合わせください。

※体調不良等で予定日に来校されないときは、ご一報ください。

(職員室: 0586-28-8752)

-----切り取ってください-----

相談申し込み用紙

()年()組()番 氏名()

- ① 相談希望日 (スクールカウンセラー・心の教室相談員の来校日から選んでください)

第1希望 ()月()日()曜日の[]

第2希望 ()月()日()曜日の[]

第3希望 ()月()日()曜日の[]

- ② 主な相談内容

友達関係・部活動・学習・先生・進路・生活面・家庭・その他()

- ③ 相談日時が決まったとき、あなたに伝える先生

学級担任・副担任・学年主任・その他()先生 ※フルネームで書いてください