



相談室便り

一宮市立千秋中学校
2026年 6月号

だんだんと暑さが増し、梅雨の季節が近づいてきました。今の学年やクラスとなって2か月がたち、クラスの仲間との距離が縮まる一方で、「本音と言えない」、「つい、相手に強く言ってしまう」といった悩みや心配も生まれる時期ではないでしょうか。今日は、そんな悩みや心配を軽くする、自分も、相手も、大切に伝える伝え方「アサーション」について、紹介します。

自分も、相手も、大切に伝える伝え方「アサーション」とは？

コミュニケーションは、大きく3つのタイプに分けられます。その中の1つ、「アサーション」は、素直な自己主張と相手への配慮(気づかい)を両立させるコミュニケーションです。

① 非主張型

自分の気持ちを飲み込み、相手に合わせすぎてしまうタイプ。後でモヤモヤが残り、気持ちが晴れないことがあります。

② 攻撃型

相手を責めたり、無理やり自分の意見を通そうとするタイプ。相手を傷つけることがあります。

③ アサーションタイプ

「自分はこう思う」と伝えつつ、相手の気持ちも尊重する、対等な関係を求めるタイプ。

「私(ぼく)はこう思う。あなたはどう？」と伝え、おたがいの「ちょうどよい所」を見つけるのが、アサーションです。

自己主張



配慮
(気づかい)

(園田雅代編「イラスト版子どものアサーション」参考)

6月の来校予定

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----------------|---------------|-----------|--------|----------------|
| 1 概観10:00~1400 | 2 概観9:00~1400 | 3 カウンセラー | 4 | 5 概観10:00~1400 |
| 8 相談員 | 9 相談員 | 10 カウンセラー | 11 相談員 | 12 相談員 |
| 15 相談員 | 16 相談員 | 17 | 18 相談員 | 19 相談員 |
| 22 相談員 | 23 相談員 | 24 カウンセラー | 25 相談員 | 26 相談員 |
| 29 相談員 | 30 相談員 | | | |

来校日(基本)： 相談員 月・火・木・金曜日 10:15~14:00(一部変更あり)
カウンセラー 水曜日 10:00~16:45
カウンセラー 水曜日 14:00~17:00

保護者のみなさまへ

新学期が始まって2か月、お子さまのご家庭での様子は、いかかでしょうか。保護者の方にとって、お子さまについて「相談する」ことは、敷居が高く感じられるかもしれません。しかし、話をすることで、ご自身の気持ちが整理され、お子さまへの関わり方を考えるきっかけにもなります。スクールカウンセラーとの相談を希望される方は、担任か教頭にご連絡ください。

千秋中学校 電話 0586-28-8763



こころのメールのお知らせ

相談室は、昼放課と帰りの会后、生徒のみなさんが誰でも気軽に利用できます。
“悩み”ではないけれど、さまざまな心配ごとや聞いてほしいことを、自由にお話しできる場所です。また、相談した内容の秘密は守られます。

【決まった日時にゆっくりお話ししたい場合（相談の予約方法）】

① 「こころのメール」を書いて、相談ポストに入れて予約する。

ポストは、職員室前と北舎1階の屋内運動場側の階段下にあります。

※この用紙はポストの横にも掛けてあります。

※ポストの中身は、心の教室相談員やカウンセラーが確認して、あなたにお話しできる日時を連絡します。

② 担任や教育相談担当の先生などに「相談室でお話ししたい」と伝える。

③ 直接、心の教室相談員やカウンセラーに伝える。

④ 「いちみんな相談室」サイトの「デジタル相談ポスト」から申し込むこともできます。



「デジタル相談
ポスト」二次元
コード(生徒専用)

こころのメール

記入日 ____月 ____日

____年 ____組 名前 _____

☆ お話ししたい相手を教えてください。(チェックを付けてください)

心の教室相談員

カウンセラー

☆ お話ししたい日はいつですか？ 第1希望 ____月 ____日(____曜日)

第2希望 ____月 ____日(____曜日)

☆ お話ししたい時間はいつですか？ 昼放課 ST後

☆ お話しできる日時をあなたに伝える方法はどれがよいですか？

担任の先生から

相談担当の先生から

_____先生から

☆ どんなこととお話ししたいですか？よければ教えてください(○印をつける)。

友だち関係 ・ 自分の気持ち ・ 家族 ・ 勉強や進路
クラスや部活動 ・ その他 ()

この用紙に直接記入して、相談を申し込むことができます。