



# 保健だより

群馬県立西邑楽高等学校 保健室  
令和8年3月号

今年度も残り1か月となりました。

皆さんには、この1年間で経験できたことがたくさんあると思います。

経験は将来に向けての貴重な財産となりますので、心身ともに成長できるよう、1年間の経験を生かしてくださいね。



新年度が始まる前に・・・

アサーションを練習してみよう！！



## \* アサーションとは \*

アサーションとは、自分も相手も大切にしようとする自己表現で、相手の意見や気持ちを考えながら、自分の意見や気持ちを率直にその場にふさわしい言葉で伝える方法です。攻撃的でもなく、受け身でもなく、中間的でバランスのとれた自己表現です。



## \* アサーションのメリット \*



### ストレスの軽減

自分の意見を言えずに我慢すると、ストレスとなってしまいますが、適切に自分の意見を伝えることができるようになると気持ちが楽になります。

### 自己肯定感の向上

「相手を傷つけることなく、自分の気持ちを伝えることができた」という達成感や安心感で、自分のことを肯定的に受け入れやすくなります。



### 良好な対人関係

相手を傷つけることなく、自分の意見や気持ちを伝えることによって、相手と良好な関係を築くことができます。



### 問題解決力の向上

誤解や衝突を防ぎつつ、人と有意義な意見交換ができるため、問題解決にたどり着きやすくなります。



## \* アサーションの基本 \*

自分の意見を伝える時に次の4つのステップを意識してみましょう。

- ① Describe(描写): 客観的な「事実」を伝える(感情を入れない)
- ② Explain(説明): 自分の「気持ち」を伝える
- ③ Suggest(提案): 具体的な「お願い・解決策」を出す
- ④ Choose(選択): 相手の反応に合わせた「次の一手」を考える

☆ **言葉だけでなく、表情や口調も柔らかくするよう意識すると良いです。**

【4つのステップを意識した会話例】

～ 友達から遊びに誘われたけど、今は気持ちがのらず断りたい時 ～

D(事実)

誘ってくれて嬉しい！ありがとう！…だけど、最近ちょっと疲れが溜まってて。

E(気持ち)

だから、今日は家でゆっくりして、疲れをとりたいなと思っているんだよね。

S(提案)

また今度、元気な時にこっから誘っても良いかな？

(パターン1) 相手が「わかった。お大事に」と返信してくれた場合

C(選択)

ありがとう。

(パターン2) 相手が「今度だと予定が合うかわからないから行こうよ」と返信してきた場合

C(選択)

確かに予定を合わせるの難しいよね。うーん。でも、今日は本当に体が重たくて、無理して行っても一緒に楽しめないと思うんだよね。だから、ごめん。今日は家で休むね。予定が合いそうな日を探して連絡するからね。

**アサーションは、何度も失敗や成功を繰り返してできるようになるコミュニケーションです。日々、自分の言葉や相手の反応を振り返って、「何が良かったのか、悪かったのか」を考え、アサーションが身につけられるように練習してみましょう。**

意見や提案を伝える時は、「私は～だと思う」「私は～してほしい」など自分を主語にすることもポイント！

