

# 不退転

第 63 号  
東江中学校  
校長 神元 勉

## たずね合おう

「新しいクラスでも大丈夫だよ」

2012年4月7日(土) 朝日新聞21面

【まず一対一 たずね合おう】

知らない人の中に入るのは、誰だって不安だ。新しいクラスですぐにグループに入れなかったり、グループ内で浮いたように感じたりしても、心配いらないうまく話せなくて、一対一になった時、相手との関係を築いていけばいい。



僕(哲学者・西研さん)は「たずね合おう」ことを教える子たちに勧めてきた。たずねるとは、相手の気持ちや状況を受けとめ、ちゃんと関係を築こうとする行為だ。受けとめることができれば、相手も心を聞いてくれる。誰かの意見や気持ちを聞いて、「そんなわけない」と反発したくなる時も、まずはたずねる。「ここをもっと少し教えて」と聞いたたり、「あなたが言いたいのはこういうことか」と自分の言葉に置き換えたりしてみよう。

このやりとりでは自分の意見を言うことも必要だ

## 伝える5つのポイント

【それでもイヤな気持ちの時は】

相手を攻撃せずに「イヤだ」という気持ちを伝えるには、どうしたらいいのか。

NPO法人「アサーティブ・ジャパン」

例えば、体形がふっくらしているからか、イヤなのに「まる子」というあだ名で呼ばれている時。まず、悔しい、腹立たしいという感情がわいてきたら、それは自然なことだと知ってほしい。「今、クヨクヨしてるな」と認めよう。「クヨクヨするなんてダメだ」と感情にふたをすると、余計にしんどくなる。



自分のコミュニケーションのパターンを知っておくと、相手に気持ちを伝える時に役立つ。「ドッカン」「オロロ」「ネッチー」の3つから自分のパターンを知ろう。

「ドッカン」は攻撃的。「なんだよ!」と食ってかかる。「オロロ」は受け身的。ふみにじられても、黙ったりの照れた風をよそおったりして、イヤだという思いが伝わらない。「ネッチー」は作画的で、イヤミな態度。不平不満を遠回しに、行動や言葉で示す。

3つのパターンは、伝え方を学ぶことで変えられる

る。相手にイヤだと言うと決めたら、5つのポイントを押さえよう。1つだけ使ってもいいし、5つ全部使ってもいい。相手に直接言えない場合もある。そんな時は、「まる子ってあだ名で呼ばれるの、すごくイヤなんだ」と、安心できる友だちや親に話すだけでもいい。ちょっと楽になります。

### 【自分も相手も責めない伝え方(5つのポイント)】

- ① どうしてほしいか伝える。自分の気持ちも言ってみる。
- 「まる子っていつも呼びよね。あれ、本当はイヤなんだよね。他の子みたいに名前前で呼んで」
- ② 言いにくい言葉をする
- 「めっちゃ言いにくいんだけどさ、まる子って呼びのやめて」
- ③ 悲しい時や腹が立っている時は、笑いながら話さない。
- ④ 理由や状況も聞いてみる
- 「なんでまる子って言うの?」
- ⑤ 伝わっていないと感じたら、くり返してみる。

【アサーティブ・ジャパンによる】

### ぬか漬けの秋刀魚



ネット通販で手に入れたほんのり香ばしい、ぬか漬けの秋刀魚をおいしくいただきました。