

2年生 学年だより アサーション号

岸和田市立山滝中学校 2年生
2018年3月12日（月）

みんなの気持ち

2018（H30）年 2月27日（火）実施

新しく知ったこと・学んだこと	新しく知れたことについて	感想
ストレスが、自分の技術不足でも起きるということが分かった。 アサーションが意外と難しかった。	<u>少しでもそれを活かしてみたい</u> と思った。	となりの教室にアサーションマンの抜け殻あってビックリした。
・言いなりやけんかにならない。 ・相手も嫌な気持ちにならない。 ・物事がすぐに解決する。	<u>自分も相手も嫌な気持ちにならない</u> <u>のでいい</u> と思った。	<u>アサーションはストレスがたまらないのでいい</u> <u>と思った。アサーションをもっとたくさんの人に知ってもら</u> <u>いたい。</u>
<u>ストレスを無くしたりするためにい</u> <u>いことは、我慢することや相談相手</u> <u>を持つことだと分かった。</u> アサーションをする時の方法が分 かった。（繰り返す、共感する、主 張する、対案を考える）	<u>アサーションで自分と相手がストレ</u> <u>スを作らずに接することが出来るの</u> <u>はいい</u> と思った。	今日習ったアサーションは、ストレスを作らないけれ ど、 <u>使うのは難しいから、すぐに使えそうにないけど、</u> <u>だんだん慣れていきたいし、ストレスが出来た時はコー</u> <u>ピングの4つのうちのどれかをしてみたい。</u>
・ <u>ストレス反応は心や体、行動で表</u> <u>す。</u> ・コーピングという言葉と、その内 容。 ・話の答え方。	<u>話が良い方向へ行くように話し返す</u> <u>ようにしよう</u> と思った。	これから話をする時は、 <u>相手と自分に不快な思いをする</u> <u>言葉を使わないようにして、なるべくストレスを作らな</u> <u>いようにしよう</u> と思った。
<u>言い方を少し変えるだけで、相手の</u> <u>気持ちが大きく変わってくる</u> <u>という</u> <u>ことを学んだ。</u>	<u>一人ひとりが「アサーション」を意</u> <u>識して話せば、言い合いなどはしな</u> <u>くてすむんじゃないか</u> と思った。	これからは、 <u>どうしたら嫌な気にさせず、相手と会話す</u> <u>ることが出来るのかなどを考えて話しをしたい</u> と思っ た。
<u>ストレス反応は、心・体・行動に出</u> <u>ている</u> という事が分かった。発散法 では、叫ぶ、寝る等色々な事がある。	コーピング等、色々な新しい言葉が 分かった。意味もすごく深くて我慢 することも大事。	相手が困っている時や間違っている事など、そういう事 に気付いているなら、話の展開等を考える。 <u>共感しながら、注意することも出来る。</u>
アサーション能力がある事で、丸く 事をおさめる事を知った。 <u>ストレスを回避するには、自分が</u> <u>思っている事”自己主張”が必要</u> <u>ってこ</u> <u>とを知った。</u>	アサーションは難しくて、言葉を しっかり知らなければならない。	やっぱり <u>人を傷付けずに、自分の思いも話せて、和解で</u> <u>きる</u> 。だから、アサーション能力を知れて良かったと 思った。
アサーション、繰り返す、共感、主 張、対案 コーピング、我慢、逃げる、相談相 手を持つ、自己主張	これから役に立っていきそう。 <u>アサーションのやり方を身に付け</u> <u>て、ケンカとか言いなりとかになら</u> <u>ない様にしてい</u> く。	自分はちょくちょくストレスを抱え込んで、行動に出て しまいがちだけど、今回の授業を受けてストレス反応以 外にも「アサーション」という方法が出てきて、これか ら、 <u>ストレスになりそうだなあ</u> と思ったらやってみる。 <u>ストレスは、自分の気持ちをどう対応するかによって決</u> <u>まるので、良い方に持っていきたい</u> と思った。自分は関 係ないパターンなので、ちょっとでも相手の気持ちを <u>思って行動しよう</u> と思う。 <u>アサーションパターンは、考</u> <u>えるのに手間がかかるが、自分の気持ちが相手の気持ち</u> <u>に伝わるので、とても良かった。</u>
ストレス反応は色々あること。 自分は関係ないパターン。 アサーションパターン。	<u>自分の気持ちが相手の気持ちに伝わ</u> <u>るので、とても良い</u> と思った。	

新しく知ったこと・学んだこと	新しく知れたことについて	感想
僕は1班のアサーションとかは、すごいと思った。ガム持ってきた事に対して「家で食べる」って言われたら腹立つけど、1班は「学校で食べても隠れながら食べるから美味しくないよ。」と言って、じゃあどうしようかという事をガムを持ってきた人に考えさせていた。そして、「家で食べるわ。」と言うと「そうした方がいいんじゃない。」と言っていた。多分最初から家で食べるという結論を思い浮かんでいたけど、そうは言わずに、まわりくどく言うことによって、ガムを持ってきた人に家で食べるという結論を見付けさせて導いていた。そして、知らなかったかのように「良いやん。」という事によって持ってきた人も <u>お互いにストレスを溜めずに解決</u> できたと思った。	言われてみれば、誰にでも出来そうな簡単な事やけど、 <u>無意識の内に間違えたストレスを溜める方をやってしまっていたので意識しよう</u> と思った。	班で楽しくアサーションについて学べたと思う。 <u>ストレスを溜めないように、皆技術力を上げていかないといけない</u> と思った。
・アサーションという事を初めて知った。 ・4つの言葉で伝えることを学んだ。 ・アサーションは大事。 ・アサーションを考えるのって時間かかるし、難しかった。	これから言う時は、 <u>アサーションで言ってみたい</u> 。	色んな班の話を聞けて良かった。楽しかったし面白かった。
・いつも、宿題見せたり見せてもらったりするのってストレス溜まってたんやって知らなかった。 ・ <u>共感してもらえたら、心が落ち着く</u> 。	これから <u>アサーションを活用するのは難しいけど、いっぱい使って慣れていけたらいいな</u> 。	・アンパンマン、出てきて欲しかった。 ・きつくユー子ちゃん、うじうじする男くん、関係ナイ蔵くん、松下くん、アサーションマンの役が面白かった。劇でやると分かりやすい。
アサーションっていうのを知った。 <u>コーピング</u> っていうので、 <u>逃げる事も1つの方法</u> っていうのを知った。 <u>ストレスが繰り返すのを知った</u> 。	アサーションは、いい解決が出来るからいいなあ〜と思った。 <u>ストレスが繰り返されるのは、悪い方向にくから嫌な事</u> やなーと思った。	ストレスをいっぱい持ってそうな人には、 <u>出来るだけ多く話を聞いてあげて、減らしてあげたい</u> と思う。 <u>言い合いになりそうな時には、アサーションっていうのを使ってみたい</u> と思った。 <u>平和に解決した方が面白いな</u> ーと思った。
お互いストレスを抱えない方法<アサーション> ・同じ事を繰り返す事 ・共感する事 ・自分の主張	<u>自分にもストレスかからないし、相手にもストレスかからないから、すごくいい方法</u> だと思った。	今まで自分がダメな事をやってしまった人や忘れ物をしてしまった人にどうやって対応してきたか分かった。 <u>ケンカになる言い方をしている事が慣れて、お互いストレス溜まらない言い方を考えるのがすごく難しかった</u> 。これから、 <u>どういう言い方をしたらいいか</u> 分かった。
共感したり繰り返したりすることで、相手の気持ちをおさえたりすることが出来たりするということ。 ・ <u>お互いのストレスが溜まらないようにする事が、ちょっと言い方変えるだけで出来る</u> 。 ・ <u>ストレス解消法は、人それぞれでいい</u> と思うのもあった。 ・ストレス反応でお腹痛くなる人もおるって知ってびっくりした。	<u>話し方や接し方のパターンが増えた</u> 。 共感とかしてから自己主張するのは、 <u>けんかにもなれへんし、いい</u> と思った。	話し方とかによって、 <u>相手を落ち着かせたり出来る</u> という事が分かった。 悪い事とかしてる人がおったら、 <u>きつく言うんじゃなくて、まず共感してから言おう</u> と思った。ストレス溜まって自分を痛みつけるのは、おかしいと思った。

新しく知ったこと・学んだこと	新しく知れたことについて	感想
・アサーションがある事で、ストレスにならない事もあると知った。 ・改善する事よりもストレスになる方が多いんだと知った。 ・ストレスになるより改善する方がいいけど、その改善する手順があって大変だなと思った。	これから使ってみようと思う。また、 <u>ストレスにならない様に気を付けよう</u> と思う。	劇も楽しかったけど、やっぱりアサーションという方法を知れた事が1番良かったと思った。
・コーピング ・アサーション ・ストレススパイラル	コーピングとか今まで知らなくて、 <u>逃げるのはあまり良くない</u> と思っていたけど、 <u>これからは今習ったのをつかっていきたい</u> 。	自分がいつもイライラするのは、ストレスが溜まってたかもしれないから、こらからは <u>考え方を少し変えて</u> ストレスが溜まらないように努力する。
・自分が嫌いな人も、心の中はそこまで悪い人じゃないということ。 ・<u>ストレスは自分が生み出している可能性がある</u>ということ。	ビックリした。	楽しかった。2時間したけど、そこまで長く感じなかった。
自分でストレス生んでいるとは思わなかった。自分やったらケンカはめんどいから言いなりになると思う。でも、 <u>アサーションをしたら、一番平和に終わる</u> と思った。	平和でいいと思う。	自己主張の所を考えるのが一番難しかった。 <u>どうやれば相手を怒らせずに言い返さずに済むかは難しいし、言い返す時の態度とかでも変わってくるから、その辺を考えて行動せなアカン</u> と思った。
・コーピング…ストレスに対する反応。 ・アサーション…2人とも納得いくような会話の仕方。	<u>アサーションがとっさに使えるようにしたい</u> と思う。	<u>アサーションが考えられるようになるまで時間がかかる</u> と思うけど、 <u>少しずつ使っていけばいいな</u> と思った。
<u>どんなことにストレス感じるとかストレスの発散方法とか人それぞれ</u> と思った。 <u>自分も相手もストレス溜まらんと解決できるとか思ったことがなかった</u> 。	<u>自分に合ったストレス発散法を見つける</u> 。	アサーションバージョンを考えるの難しかった。自分は普段きつく言ってしまうと思う。 <u>きつく言ったらケンカになって自分も相手もイライラしてストレス溜まりそうやから、もっと考えて発言・行動しよう</u> と思った。
・アサーションということを初めて聞いた。 ・<u>こんな返し方をすると相手も自分もストレスが溜まらなさそうやっていうのを知れたから、これから思い出した時に使ってみようかな</u>と思った。	<u>ストレスを、どちらにも溜めないというのがスゴイ</u> と思った。	発表とか面白かった。考えるのが難しかった。 <u>アサーションを使えるように頑張ろうかな</u> と思いました。
・色んな言い方があるんやなって思った。 ・アサーションは、気つかって、しんどそう〜。でも、<u>うじうじしたり、きつく言うよりいい</u>なって思った。	自分の思ったことを整理して言った方がいい！	アサーションマンって、何って思った（笑）アンパンマンやと思ってたー。アサーション、楽しかった！
人との話し方や対応の仕方を学べた。「宿題を見せて。」と言ってくる人の対応を学べた。	<u>普段の話し方のバリエーションが増えて便利</u> だと思う。	話し方には、色々な種類があって知らないこともたくさんあった。 <u>対応の仕方、話の方向が大きく変わって面白い</u> と感じた。
・アサーション ・色々言い方がある。	スゴイと思った。 <u>ケンカにならない</u> 。	授業では出来ても、ほんまにその場合になったら言いなりやケンカになる。気持ちでかわってしまう時にどうしたらいいか考えてみたい。 <u>分かっても、言ってしまう時がある。これが実現できれば</u> って思った。
<u>言い方を少し変えるだけで、相手も自分もストレスを溜めずに説得させる事が出来る</u> 。でも、相手を説得させるのは難しい。	相手を説得させるのは難しい。	自分で色々なパターンを考えるのが楽しかった。色々な班の意見を聞いて面白かったし、 <u>色んな考え方</u> があった。

新しく知ったこと・学んだこと	新しく知れたことについて	感想
・アサーション ・ストレスの評価	アサーションは注意する時でも、すぐに注意するんじゃなくて、 <u>繰り返したり、共感したり、主張、対案で、相手にも考えさせることで納得できる</u> のかと思った。	・アサーションは、一つでも間違えたらどうなるのだろうか？<u>相手に対案させるという考えはすごい。</u> ・アサーションをしてもダメな時はどうするのか？ ・<u>ストレスを作らないようにするのは、難しそうだ。</u> ・なかなか使った事がないから、話を考えるのが大変だった。
・アサーションという言葉は、初めて知った。 ・<u>自分でも相手も納得するような考えを出すのは難しかった。けれど、すぐに出せるようにしたい。</u>	良かったと思うし、 <u>使ってみよう</u> と思った。勉強になった。	アサーションというのは、初めて聞いたし出来るか不安やったけれど楽しかった。 <u>自分も相手も納得するような考えを出すのは難しいけれど、頑張りたい。</u>
<u>色んな言い方</u> あると思った。	ケンカならんからいいと思う。	<u>ケンカならんと2人ともそうやってなるからいい</u> と思いました。
自分はストレスが溜まっている事を気付いても知らんふりして、ループに入って、自分の体を傷付ける事で我慢してきたし、そのストレスのせいで神経が敏感になって、どんなこともしんけいしてで気がたっていて、キツイ言い方をしたりして、相手にもストレスを与えてたけど、今月でアサーションを学んだから、 <u>言う前に少し考えてみよう</u> と思った。	これから、大きく成長していくことにつれて、とても大切なこと、何だろうと思えた。	こういう体験は、いい体験なんだろうけど、なんやろ…。聞くというより、言うということメインになり過ぎているような気がした。いくら言い方が成長をしても「聞く」ということが出来ていなければ、何の意味もない。今日、自分はコレは嫌いと言っても、聞く耳を持たずに進めていってしまった。仕方ないのかもしれないが、何か反応するという判断を欲しかった。こういう出来事のせいで、このような授業に何の意味があるのか分からなくなってしまう。そういう所から、ああ、こうしても無駄なんだ…なら…とって、自分を傷付けるといったパターンになることも、恐らくあるのかもなと思った。 <u>聞くということが大切という事も分かって欲しい。</u> ただ、疲れた。

先日は、ストレスが「心」「体」「行動」に現れるストレス反応を、少しでも和らげたり、なくす方法の1つとして『アサーション』を体験しました。前回、自分のことを話すのって楽しいと感じた”すごろくトークン”でしたが、「自己主張を相手にストレスなく話す」となると難しいと感じる人が多いですね。確かに、色々な考え方があるので、上手く伝えられるか？伝わるか？という不安は当然のことだと思います。でも何も言わなければ、何も伝わらないので、最高学年で過ごしやすいクラス・学年、クラブ活動、学校生活が送れるように、一人ひとりが心がけて実行して欲しいものです。

<アサーション例>

- A ガム持ってきたんだけど「食え！！」
 B **ガム持ってきたの、何で？ ←繰り返し**
 A お茶だけやったら味気ないから～
 B **確かに、いつも同じ味だもんなあ～ ←共感**
 A だから持ってきたの。分かった？
 B **いや、でもダメだよ。 ←自己主張1**
 A なんで？
 B **学校に持って来てはいけないってルールだし、それに見つかったらやばいし。 ←自己主張2**
 A そっか。
 B **学校で食べても隠れながら食べるから美味しくないよ。 ←自己主張3**
 A **そっか。じゃあ家で食べるよ。 ←対案**
 B そうした方がいいんじゃない。

