



天王

人間関係を円滑にするためのキーワード:相手意識

文責 校長

□アサーティブ・コミュニケーション

「自分の思いや考えを素直に他人に伝えることが得意ではない」という人は少なからずいると思います。人に何かを伝えるとき、「こんなことを言ったら相手が不愉快に思うかもしれない」「相手に嫌な人だと思われるかもしれない」など、あれこれ悩んで、気持ちをうまく伝えられないという経験は誰にでもあると思います。私自身も自分の思いを伝えることは得意なほうではありませんが、残念なことにどうしても伝えなければいけない場面が日常生活の中には数多くあります。「言いたいけど言えない」というストレスを抱えながら日常生活を送るのは、かなり苦しいことです。自分を抑えながらコミュニケーションをとっていると、次第に不満がたまります。

時には、自分が我慢していることに気付かない相手に対して、「なんで察してくれないの」と思う場面もあるかもしれません。

皆さんはアサーティブ・コミュニケーションという言葉を目にしたことがありますか。アサーティブ・コミュニケーションとは、「自分自身を大切にしながら、相手も同じように大切にす」コミュニケーション方法という意味で使われています。自分の気持ちを把握し、**感情をコントロールしながら、言葉を選んで伝える**ことで、他人と円滑な人間関係を築くことができます。

自己主張パターンには、次の四つがありますが、皆さんはどれにあてはまりますか。

- 自分のことだけを考えて相手のことは考えない(アグレッシブ)
- いつも相手を優先し、自分をあと回しにする(ノンアサーティブ)
- 自分を大切にしながらも、相手への配慮もする(アサーティブ)
- 自分も相手も大切にしている「つもり」になっている(アサーティブもどき)

□ケセラセラ

今回は私自身のことを少しお話したいと思います。平成27年4月から平成29年3月までの2年間、我が家にとって大きな出来事がありました。それは、長男の大学進学、そして私自身が青森県弘前市で2年間の教員生活を送ることになったため、1世帯4人での日常生活が3世帯になってしまったことです。一番心配だったのは、私自身の生活のことです。私はそれまで自炊をまったくとっていいくらいにしていたことがありませんでした(下宿生活は3年経験、朝晩の食事付)。ですから、50歳を目前にして、これからの2年間、「やっていけるのだろうか」と思っていました。

しかし、一人暮らし生活がスタートすると、その心配はどこへやら。赴任した学校は生徒数が700人ほどの大規模校でしたが、生徒、同僚、職場環境など、様々なことに恵まれ、部活動指導後は、「今日の夕食は〇〇にしよう」「△△で買い物をしよう」など、食事のメニューを考えることが本当に楽しく、食事の準備もあまり苦になりませんでした。掃除、洗濯、ゴミ出し・・・など、時には面倒だと感じることもありましたが、赴任先での生活を十分すぎるほど満喫しました。

新しい環境での生活は、楽しみだけでなく、不安な気持ちもありますが、「何とかなるさ」「困ったときには誰かに相談すればいいや」など、あまり先のことを考えずに一日一日を過ごすくらいの気持ちで生活するのもよいのではないかと思います。新しい環境で新しい出会いに感謝し、自分自身、そして、仲間とともに様々な活動にチャレンジしてほしいと思います。

「ケセラセラ」「何とかなるさ」

※「ケセラセラ」の本当の意味は、「人生は自分次第でどうにでもしていける」ということのようにです。

5月21日(木)、今年度1回目の学校運営協議会と学校いじめ防止等対策委員会を開きました。

【学校運営協議会】

学校運営協議会では、学校教育目標や重点事項、学校の状況、今年度の学校運営と評価などについて、委員の皆様と協議し、ご理解とご承認をいただきました。また、今後ご支援・ご協力をいただきながら、生徒一人一人の成長を支える学校づくりを共に進めていくことを確認しました。



【学校いじめ防止等対策委員会】

学校いじめ防止等対策委員会では、いじめの未然防止、早期発見、即時対応に向けて、学校の現状を踏まえ、対策をどのように進めていくか、アンケート結果の分析と活用、生徒への指導、保護者・関係機関との連携などについて確認しました。また、このような問題に対処していく際の心構えについても話題となりました。いじめ問題への対応は、学校にとって重要な課題です。何か気になることがありましたら、遠慮なくご相談ください。



【避難訓練】

5月25日(月)に地震と大津波を想定した避難訓練を行いました。

非常ベル後の放送の指示で、生徒は机の下に頭を入れて身を守る体勢を取りました。避難時に廊下や階段で密にならないように、教科担任が判断し、剣道場駐車場へ誘導しました。生徒は、「お(おさない)、は(はしらない)、し(しゃべらない)、も(もどらない)」の約束を守って真剣に訓練に参加していました。

全校生徒の無事を確認したところで、大津波が発生を想定し、今度は校舎3階へと避難しました。

最後に石井校長より日本海中部地震についての話がありました。地震はいつどこで起こるか分かりません。いざというときは、落ち着いて行動することが大事になります。ご家庭でも、避難の仕方や身を守る行動について話し合ってみてはいかがでしょうか。

避難訓練の振り返り

- 地震・火災・その他を聞き取った瞬間に行動ができるようにすることを意識しました。建物の通路が通れなくなった場合など、他のルートも考えました。
- 理科室からの避難だったけど、教室の他の場所にいたらなどの避難経路について知っておきたい。理科室の近くの非常口がいくつあるのか分かったけど、その分危険なんだと思った。
- 体育館にいるときの行動を把握することができた。
- 本当に地震はいつ起こるか分からないので、日々避難場所を確認して備えておきたいと思いました。
- 4原則を意識し、本番だと思って行動しました。人数確認の段階で少し時間がかかってしまったので、もう少し早くしたいです。
- 本当に地震がきたときも、今日みたいに冷静になって取り組みたいです。すぐに行動できるように構えておくようにします。
- 昨年、9月の地震でカーテンを閉めていなかったのが、実際に起きたときにどんな行動をしたらよいか考えることが大事だと思った。