

## あなたはNO!と言えますか？

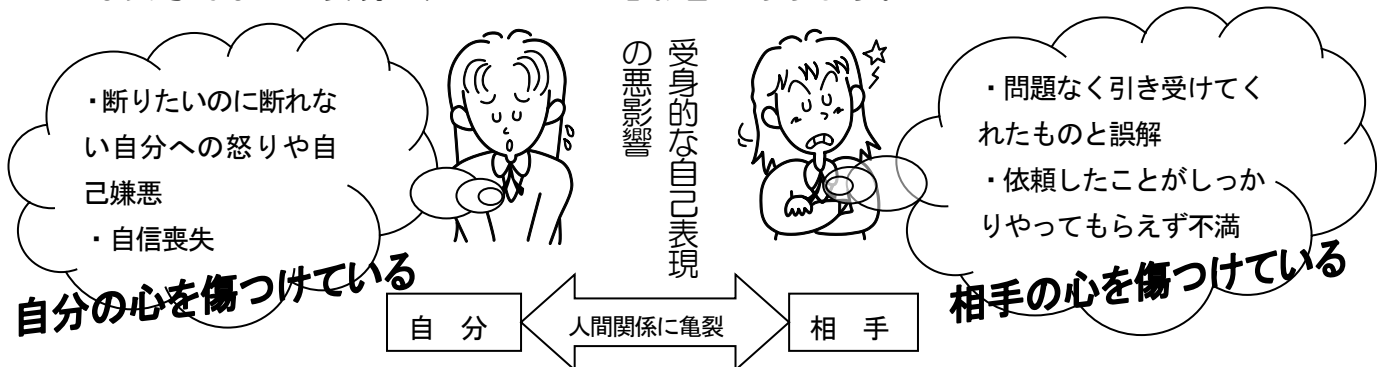


イラスト:水鏡

みなさんの中には、きちんと自分の気持ちが相手に伝えられないために、関係がこじれたり、「こじれてしまった…」と勝手に思い込んでいる人はいませんか？また、相手からの頼み事に対して、はっきりNO!と断れなかったばかりに後悔している人はいないでしょうか。

—受身的な自己表現は、結局自分も相手も不満が残ります。—

本当は引き受けたくないけれども、自分だけが我慢して「いいよ」と答えておけば、相手にいろいろな言い訳をせずにするので、後が楽だと思える人が多いことでしょう。しかしこのような受身的な自己表現は、いくつかの悪影響があります。



相手からの頼み事を引き受けるかどうかを考えた結果、断りたいと思ったら、はっきり断りましょう。ただし、「そんなことでせん!」「何で私がやらないかんの!」などと「攻撃的」な断り方をすると、受身的な場合と同様、相手との関係にヒビが入ります。できるだけうそをつかず(相手のためと思って言ったうそが、相手にばれた時お互いに傷つきます。)、正直にNOという意志を伝えましょう。そしてなぜ引き受けたくないのかという断る理由や、引き受けた場合に自分が受ける影響を相手によくわかるように伝えましょう。なぜ自分がNOなのかを相手に理解してもらうことが、いい人間関係を保つために重要です。

### ☆ カウンセラーの先生方が来校されます ☆

本校には次のカウンセラーの先生方が毎月来校されます。「辛いけれど、どうしていいかわからない」という人、「よく眠れない」「食欲がない」「体調が良くない」などの症状がある人は、ぜひ先生方に相談してみてください。秘密は守られますので安心してください。

《カウンセラーの先生と7月の相談日》

- 田邊 美和子先生 (本校教育相談専門員)  
毎週火曜日、木曜日 午後12時30分～17時30分(19日、26日は除く)
- 堀 智哉先生 (各務原病院 臨床心理士)  
毎週月曜日、金曜日 午後7時～9時(7月2日、6日、9日、13日のみ)
- 鷺見 栄子先生 (社会福祉士)  
7月4日(水)、11日(水)、18日(水) 午後2時～4時

☆生徒のみなさんへ…面談は予約制です。HR担任、教育相談係(教育相談室:本館3階)、養護教諭(保健室:本館1階)の先生のいずれかに申し込んでください。

★保護者の方へ…カウンセラーの先生との面談は、保護者の方のみでも受け付けます。お申し込みは、定時制教育相談係(花林・服部・栗本)までお願いします。

電話番号は(058)275-7185です。どうぞお気軽に申し込んでください。

★本校の特別支援教育コーディネーターは、服部と栗本です。何かございましたら、遠慮なくご相談ください。