

# 元気がいちばん

1年生号

R5. 9. 8

安来三中 保健室

ソーシャルスキルに  
ついて学習しました。

昨日の体育祭では、みなさんが一生懸命頑張る姿、そして明るい笑顔をたくさん見ることができました。見る人に感動を与えてくれる体育祭だったと思います。1年生にとって初めての体育祭、特に今年は残暑厳しい中での活動となりましたが、みなさんととてもよく頑張りました。

さて、先日、ソーシャルスキルの学習を行いました。ソーシャルスキルとは人間関係やコミュニケーションに関わるスキル【技術・技能】のことで、人が人と関わりながら生きていく上でとても大切なものです。ソーシャルスキルには、いくつもの種類がありますが、今回はスクールカウンセラーの安松先生に「パーソナルスペース」と「アサーション」についてわかりやすく解説していただきました。学習したことを心がけることで、社会の中でのよりよい人間関係づくりに活かしてほしいと思います。学習した内容を一部ですがお伝えします。



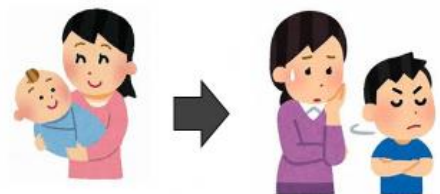
## パーソナルスペースとは



- ◆ 目には見えない「個人的な」空間 → 気持ちに影響するもの
- ◆ 人によって距離が違う。
- ◆ 他の人が入ってくると不快に感じることもある。
- ◆ 相手との関係性によって変わってくる。

人によって、このくらいの距離感は大丈夫とか、これ以上近いのは嫌だな、など人によって必要な距離感が違います。相手の気持ちを無視してパーソナルスペースを超えて近づくとトラブルになったり、相手につらい気持ちをさせたりしてしまうこともあります。一方で、必要以上に人を遠ざけるのも、同じようにつらい思いをさせたり、トラブルのもとになったりします。

赤ちゃんや子どもの場合、パーソナルスペースが狭く、抱っこしてほしいし、くっつきたい。これが成長するにしたがって相手との距離を少しずつ意識するようになります。



そして、一般的に12歳ころを目安に、相手に入ってきてほしくない、自分だけの空間がひろがると言われています。

思春期を迎える頃、家族との会話が減るのも、このことも影響しています。

学校生活では、クラスメイトに不安感や不快感を与えないように。相手の様子に気を配りながら適切なパーソナルスペースをとっていくことや、軽い気持ちの行動からトラブルに発展することのないように心がけていくことが大切です。



## 距離感のもののさし



## アサーションとは

- ◆ さわやかなコミュニケーション
- ◆ 相手の気持ちを大切にしながら自分の言いたいことを伝える話し方

ドラえものの3人のキャラクターを例に挙げてコミュニケーションのとり方の3つのタイプについて話を聞きました。

自分も相手も大切にしながら伝えることができている、しずかちゃんの言い方が理想です。

しかし同じ人でも、状況や自分の状態などによって、ジャイアンのようなこともあれば、のびたタイプになることもあります。

常にしずかちゃんタイプになれなくてもよいのですが、心掛けて練習していくことで必ず身につけていくスキルです。

## 3つのタイプ

タイプ			自分	相手
	らんぼうタイプ	攻撃的 強引	○	×
	もじもじタイプ	非主張的	×	○
	さわやかタイプ	相手の考えを受け入れつつ主張する	○	○

## \*\*\* 1年生のみなさんの感想 \*\*\*

人それぞれの距離感があり、それを感じてあげることや、自分が嫌だと思ったことは、優しく断ったりさわやかに接したりして、相手の気分を悪くせず、自分も我慢しすぎない、ことが大切だということ学びました。

パーソナルスペースが人によって違うことがわかってよかったです。ふつうに人に抱きついたりしているので、不快にさせないように頑張りたいと思いました。さわやかタイプになれるように「I（アイ）メッセージ」で伝えたいと思いました。

今日聞いたことを心がけるようにして、良い人間関係を築きたいと思います。

自分のことばかり考えるのではなく、相手の気持ちもしっかり考えて、誘う時や断る時などに相手が嫌な気持ちにならないようにさわやかに言いたいなと思いました。



私は、パーソナルスペースがあやふやで、広い人はすごく広いし、狭い人は狭いのですが、それは他の人も同じで、人によっても変わることがあるんだなと思いました。"自分が、"だけじゃなくて、"相手も、"も込みで考えられるようになりたいと思いました。

アサーションについては、人それぞれでタイプが違うから、その人に合った人との付き合い方ができるようになりたいと思いました。

ぼくは、パーソナルスペースもアサーションも知らなかったけれど、パーソナルスペースには4つの段階があることや、個人差や、その時の気分でも変わることがわかりました。

自分のことばかり考えるのではなく、相手の気持ちもしっかり考えて、誘う時や断る時などに相手が嫌な気持ちにならないようにさわやかに言いたいなと思いました。

今日は、パーソナルスペースとアサーションについて教えてもらって、私は友達と話している時に断れなくて、相手に合わせてしまうので、少しずつでも自分の意見を言ってみようかな、と思いました。人によって、感じ方やどれぐらいの距離感がいいのかは違うので気を付けたいし、自分と相手の意見や気持ちをどちらも考えて、しずかちゃんみたいにさわやかタイプになりたいです。

パーソナルスペースは人によって、離れる距離や近くにいる時の距離が違っていた。また、日によって近くにいるのが嫌な日もあるかもしれないから、話している人の表情などを見て、なるべく気づいてあげられるようにしたり、相手が嫌な気持ちにならない言葉を使って断れるようにしたりしたい。アサーションは、周りに良い話し方をしている人がいたら、真似をして生活に活かしてしずかちゃんみたいに話せるようにしたい。

人との距離はあまり気にしたことがなく、相手がどういう表情をしていたのか見ていなかったけど、もし近づかれて相手が嫌だなあと思っていたら、自分も察して謝ったりしたいです。

もし、自分も近づかれて嫌だなあと思うことがあった時には、ジャイアンやのび太ではなく、しずかちゃんになって自分の気持ちを相手が傷つかないような言い方で伝えることができるように意識したいです。あと、人が嫌なことをされている時、している人が気づいていなければ、注意したりすることもできたらいいと思いました。

パーソナルスペースとアサーションの勉強をして、相手に近づいてよい距離があることがわかりました。相手と話をする時は、自分の感情だけで話したり行動したりせず、相手の気持ちも考えて行動したいです。



ぼくは、パーソナルスペースとアサーションを初めて聞きました。近づきすぎたら嫌な人がいることもわかりました。人としゃべる時は、腕1本分離れた方がいいこともわかりました。

仲の良い友達だからといって、距離を縮めすぎたら、相手が嫌な思いをすることがあると思うので、友達関係としてちょうどよい距離感でいようと思いました。後は、相手から何か誘われた時に強い言い方ではなく、優しい感じで返せるようにしていきたい。もっと友達関係をよくしていけるようにしたいです。

人には「今日はあまり近づいてほしくないな」など日によって気持ちが変わると思うし、でも人の気持ちはわからないので、顔を見て相手のことをきちんと考えて距離をとりたいです。

自分や相手の気持ちを大切にしながら友達や家族と関わっていきたく、しずかちゃんのような「さわやかタイプ」を目指していきたくと思いました。そのために、自分も相手も安心できる距離を見つけて接することを心がけたいし、気持ちよく楽しく、楽しい会話ができるように、笑顔や声のトーンを上げてしゃべっていきたくと思いました。