

「思いやり」のある言葉を

校長 安藤 徹



夏休みが終わり、明日からまた学校に生徒たちの元気な姿や声をもどってきます。ある辞書によると、



『「暑い」は、気温が著しく高い場合に用いるのに対して、「熱い」は、体やモノなど何らかの物体の温度が著しく高い場合に用いる。』とありますが、昨年に引き続き今年の夏も「今日は暑い」というよりも「今日は（あまりのあつさに身体が）熱い」というほうがぴったりくるようなそんな危険な災害級といわれる猛暑の連続でしたね。そのような暑さの中、暑さ対策や体調管理はいかがだったでしょうか？

ところで、岩戸支援学校では7月下旬、夏季休業に入っすぐ、職員を対象に「不祥事防止研修会」を開催しました。研修会ではすでに過去2年間にシリーズ（連続もの）として、一昨年度は「アンガー・マネジメント」、昨年度は「ストレス・マネジメント」について県立総合教育センターの教育専門員（県立学校長 0B）を講師に迎え、講義や演習を交えた研修を行ってきました。不祥事防止研修というどうしても「こうしてはダメ、逆にこうしなければイケナイ」的な視点からの内容となりがちなのですが、本校では職員一人ひとりが、不祥事にいたる前に自分で自分を律する（＝自律する）ためには、正直な気持ちで自分の内面を見つめたり、自分の感情や行動をコントロールできるようになることが何よりも大切そして必要であると考え、まずは「怒りやストレス」を0（ゼロ）にするのではなく、どううまく付き合っていけばよいのかをテーマに研修を行ってきました。



そして、今年度の研修会のテーマは「アサーティブ・コミュニケーション」でした。みなさんは「アサーティブ」とか「アサーション」という言葉をどこかでお聞きになられたことがあるでしょうか？

「アサーション」というのは、自分自身にも相手にも思いやりの気持ちを持ちながら、自分の気持ちを適切に表現するという一つのコミュニケーション方法です。「自分や相手の気持ちを大切にしたいコミュニケーション??そんなの当たり前になっているよ・・・」と思われるかもしれません。

しかし、最近のSNS社会の中では、相手の気持ちを考えず、単に自分の主張をするだけ、つまり言い放しという行為が簡単にできてしまうため、それがいじめやいやがらせ（ハラスメント）につながるということがたびたび起きてしまっていることを耳にします。

アサーションで大切なのは、バランスだといわれています。左の図を見ていただくとわかるように、人のコミュニケーション（特に意思表示や主張などにおいて）の取り方には3つの型があるといわれ、相手のことを考えすぎて、言いたいことを言えない（＝ノンアサーティブ型）のもよくありませんし、逆に相手のことを考えず、自分の言



いたいことだけを口にしてしてしまう(=アグレッシブ型)のもよくありません。

どちらかの偏った表現方法を使っていると、いずれそれがストレスになってしまいます。言いたいことを言えずがまんすることは当然ストレスとなってしまいますし、逆に言いたいことだけを言うてしまうタイプの人、ストレスはさぞ少ないだろうと思われがちですが、周囲の人とのコミュニケーションがうまくいかなくなり、人間関係に問題を抱えてしまい、結局このタイプの人でもストレスを感じてしまう結果となってしまいます。ですので、このようにどちらかにかたよっているコミュニケーション・タイプの人にはこの「アサーション」が必要になってくるのです。



例えば、待ち合せて遅刻ばかりする友達に対して、「どうして遅刻ばかりするの！もういい加減にして・・・もう遊ばないからね」というようなアグレッシブ型の人の言葉・・・

とても感情的で相手にはうまくその気持ちは届きません。それどころか、人間関係を壊すことにもつながるきつい言葉ですね。

そんなアグレッシブな言葉をアサーティブな言葉に換えると、一例として「①最近、遅刻が多いよね。②私はとても残念に思っているよ。③これからは遅刻しそうになったら必ず連絡してね。④15分待っても来なければこれからは帰るね。」というように①事実の描写(Describe)をして、②気持ちの説明(Explain)から③提案(Specify)や④選択(Choose)を会話に盛り込むことが大切で、このような表現方法をそれぞれの頭文字をとって「DESC法」と名付けられているそうです。

しかし、すべてのコミュニケーションにおいて冷静にこのDESC法を用いることは現実的には少し難しいかもしれません。そこで人間関係を良好に保つための一つ簡単なポイントがあるのでご紹介します。

それは自分が発する言葉をできる限り「YOUメッセージ」でなく「Iメッセージ」にするということです。つまり「あなたは・・・」でなく「私は・・・」で会話を始めてみるということです。



例えば、「あなたはどうしても遅刻ばかりするの！」ではなく「私はあなたが遅刻ばかりすることを残念に思っているよ」と伝えるだけで、同じことを伝えたいとしても感情的にならずに自分の気持ちを相手に伝えることができることになります。

SNSなどの普及により、人と人とのコミュニケーションも多様化し、それとともに人間関係も複雑になりつつある今の社会では「ちょっとした何気ない一言」が相手を深く傷つけることもあることを理解し、もう一度お互いの気持ちを大切にしたいコミュニケーションのあり方について考える必要があるのかもしれません。

引き続き2学期も岩戸支援学校の生徒・教職員ともにお互いに思いやりをもちながら学校生活を送っていったら良いと考えています。

令和6年9月1日