保健室便り

令和７年９月号
大島商船高等専門学校保健室

夏休みも明け、いよいよ後期がスタートしました。
久しぶりの学校生活、人とかかわることが増えたり、授業で 90 分着席したり、実習に集中したり、部活動に参加したり・・・慣れていくのにもストレスを感じるかもしれません。そのようなときは無理せず、一息つきに保健室に立ち寄ってもらえたらと思います。

1． 人間関係を良好に保つには？

ストレスの原因になることとして、対人関係から生じる悩みなどがあるかもしれません。他者に不快なことを言われたりされたり、自分はそういうつもりはなくても他者を傷つけてしまったりという経験をしたことがある人もいるでしょう。他者と良好な関係を保つために大切なコミュニケーションについてお伝えします。

1） コミュニケーションの 4 つのタイプ

コミュニケーションには以下の 4 つのタイプがあります。

攻撃的タイプ	受け身的タイプ	作為的タイプ	アサーティブタイプ
・主張が強い ・相手を支配しようとする ・自分勝手	・非主張的 ・相手に従おうとする ・自己否定的 ・自分が我慢する	・不満や意見の主張はしないが、間接的に表現する ・表では問題ないように見せるが、裏で不満を持ち続けたり陰口を言ったりする	・自他尊重 ・正直で率直 ・柔軟で周囲との調和を重んじる
自分を尊重 相手は尊重できない	相手を尊重 自分は尊重できない	自分も相手も尊重されていない	自分も相手も尊重できる

最も円滑な人間関係を築くためには、アサーティブコミュニケーションが理想的とされています。
しかし、攻撃的タイプも、自己主張ができるという面では、悪いことではありません。このタイプのコミュニケーションでは、相手に強く見せて自己防衛しているという心理もあると言われています。
受け身タイプも相手を尊重しているという面では、悪いことではありません。このタイプのコミュニケーションでは、“嫌われたくない”などの、自己防衛している心理もあるかもしれません。
作為タイプも、自分の思いとは裏腹に相手に合わせて、表面的に問題を大きくしたくないという面では、悪いことではありません。
つまり、これらの攻撃的、受け身的、作為的タイプが悪いからやめるべきということではありません。状況に応じて必要な時もあります。そしてこれらのコミュニケーションタイプは誰でも状況によって生じることがあります。誰もが、相手や場所によって使い分けている場合があります。
ただ、どれか 1 つのタイプのコミュニケーションに固定化してしまうことはお勧めしません。常に攻撃的な場合は、他者を傷つけてしまったり、自己中心的な人だと思われて、対人関係にひずみができてしまうかもしれません。また、常に受け身的や作為的な場合は、意見がはっきりしない人と思われたり、自分自身のストレスが大きくなったりするかもしれません。
これらのことから、自分がどのようなコミュニケーションタイプで他者と接しているか、時々振り返って考えてみるとよいと思います。そして、アサーティブなコミュニケーションについて心がけてみると、人間関係をよりよく保つことができるかもしれません。

※アサーティブとは直訳すると「積極的」や「自己主張」という意味です。

2） アサーティブコミュニケーションの効果について

アサーティブなコミュニケーションは「自分の意見をしっかり伝え、相手の意見も大切にする話し方」です。
アサーティブなコミュニケーションは、学校や家庭、友達関係などで意見が対立したときや、ポジティブな意見またはネガティブな意見を伝えるとき、何かをお願いするときなどに役に立ちます。

3) アサーティブなコミュニケーションをとるにはどうしたらいい？

アサーティブなコミュニケーションで大切なポイントは「誠実」「率直」「対等」「責任」であることです。
具体例をもとに、誠実、率直、対等、責任について考えてみます。

例1）LINE で遊びに誘われた時の断り方

LINE のやり取り	ポイント
友人「明日、遊びに行かない？」	
自分「誘ってくれてありがとう。」	誠実：感謝を伝える
自分「でも明日は試験勉強がしたいんだ」	率直：正直に理由を簡潔に伝える
自分「せっかく誘ってくれたのに、明日はいっしょに行けなくて残念だけど、また別の日に一緒に行けたら嬉しいな！」	対等：相手の気持ちと自分の気持ちを尊重
自分「予定を決めたら、私からも誘うね」	責任：自分から次の行動を約束

例2）友達に貸した本が返ってこない

LINE のやり取り	ポイント
友人「この前借りた本、まだ読んでるよ！」	
自分「楽しんでくれてうれしい！」	誠実：感謝を伝える
自分「そろそろ、その本を読みたいので、今週中に返してもらえると助かる。」	率直：正直に自分の希望とその理由を簡潔に伝える
自分「もし難しければ、いつなら大丈夫か教えてね。」	対等：相手の気持ちと自分の気持ちを尊重
自分「次に貸し借りするときは、お互いに返却日を一緒に決めよう！」	責任：自分から次の行動を提案

アサーティブなコミュニケーションができると、人間関係がより良好に保て、自分の伝えたいことを話せることでストレスも少なくなり、話し合いもスムーズに進めることができます。ぜひ、意識してみてください。

2. ストレス対処について

後期が開始して、商船祭、資格試験、ロボコンやプロコンなどで忙しくなる人もいるでしょう。また、後期は当該学年の授業や学校生活にも慣れてきて、本来の自分自身のあり方、他者との関係性などを考えることも増えるもかもしれません。ストレスを感じた時には、意識的に気分転換をしてほしいと思います。

3. 困ったときは SOS

“心が疲れているな”、“体が疲れているな”と感じた時は、保護者や担任の先生、部活動の顧問の先生、保健室などに話してくださいね。世間話的な雑談でも、話しているうちに自身のモヤっとした気持ちを話すきっかけになったりすることがあります。学生相談室が実施している各種アンケートに記入していただいても構いません。

ストレス対処について、夏休み中にカウンセラーの
研修動画を配信しました。
参考にしてみてくださいね。