

●令和4年度 看護科全校集会（夏季休業前） 校長講話

皆さん、おはようございます。今日は夏休み前の最後の登校日です。いよいよ明日から夏季休業に入ります。本年度がスタートして約4か月が過ぎましたが、まず、皆さんには、この4か月の学校生活をそれぞれの頭の中で振り返ってほしいと思います。1年生は初めての高校生活、初めての看護の勉強、通学に時間がかかる生徒も多いと思いますが、常盤での生活に慣れたでしょうか。2年生は6月に本格的な実習に臨み、そして、看護科での高校生活が半分終わろうとしています。看護の夢に向けた学びは順調でしょうか。3年生は戴帽式を終えて、いよいよ看護の学びが更にステップアップした段階に入ります。また、5年間の常盤生活の約半分を終えようとしています。皆さんそれぞれの高校生活が有意義な時間であったかどうか、ぜひ振り返ってみてください。

さて、明日からの夏休みを、楽しく安全で有意義なものにしてほしいと思います。詳しくは、このあと生徒指導部からお話しがありますのでよく聞いてください。私からは、まず、

①「病気、ケガ、事故に注意！」

です。熱中症の予防や、不摂生な生活に起因する体調不良の予防などに努めてください。また、大きなケガ、交通事故や水の事故も夏休みは多いです。ぜひ気を付けましょう。次に、

②「トラブルに巻き込まれないように！」

です。コロナ禍でお祭りやイベントは多くないかもしれませんが、気の緩みが思わぬ落とし穴につながります。また、SNSなどの使用にも十分注意してください。3つ目は、

③「感染症防止対策に引き続き留意！」

です。夏休み中も感染症防止対策が疎かにならないよう、会食を控えるとか、密な場所を避けるとか、これまで以上に注意してください。

さて、今日のお話しの最後に、皆さんと「コミュニケーションの在り方」についてちょっと考えてみたいと思います。皆さんは、コミュニケーションは得意な方ですか。JTB コミュニケーションサービスが2017年に、大学生、会社員、主婦、リタイヤ層に実施したアンケート調査によると、全体で約6割の人が「コミュニケーションが苦手、どちらかという苦手」と回答しています。皆さんの中にも、もしかしたら苦手意識のある人もいるかもしれませんね。そこで、今日は、豊かなコミュニケーションのヒントとなる「アサーション」について、少しお話しをしたいと思います。

まず、アサーションとは何か？ですが、「自分の意見、考え、気持ちなどを、①正直に、②率直に、③その場の状況に合った適切な方法で表現すること（日本アサーション協会代表 平木典子氏）」としています。つまり、自分も相手も大切にしたい自己表現やコミュニケーションの考え方と方法が、アサーションの概念の中心になります。具体的な事例で考えてみましょう。あなただったら次のようなときにどうしますか。

①ファミレスで、自分が注文したメニューと違う料理が出てきたら（あなたならどうする）？

②友達に貸したノートを、考査直前 になっても返してくれなかったら（あなたならどうする）？

③用事があって先に帰ろうとして、友達から引き止められたら（あなたならどうする）？

さて、アサーションでは、人間の自己表現の特徴を大きく分けて、「①攻撃的（Aggressive）」「②非主張的（Non-assertive）」「③アサーティブ（Assertive）」の3つの種類があるとしています。

攻撃的（Aggressive）な自己表現は、①相手の気持ちや立場や心情を軽視、無視して、自分の言いたいことを相手に伝える、②大声、言葉がとげとげしい、一方的、支配的、妥協しない、相手の「No」を認めない…等の特徴があります。結果として、相手は、傷ついたり、関わりたくないとしたり、あるいは周りの人たちから反感を買われる…等の弊害につながることもあります。

非主張的（Non-assertive）な自己表現は、①相手に気兼ねして自分の言いたいことを相手に伝えられない、言いたいことを我慢する、②引っ込み思案、消極的、「No」と言えない、優柔不断、自信がない、自己犠牲的…等の特徴があります。結果として、自分が傷つく、我慢が重なりストレスが溜まる、相手や周りの人たちから誤解される…等の弊害につながることもあります。

アサーティブ（Assertive）な自己表現は、①相手の気持ちや状況に配慮しながら、自分の意見や言いたいことを相手に伝える、②自他尊重の精神、正直、率直、柔軟な対応や歩み寄りができる、相手からの「No」も受け入れられる、必要に応じて譲歩や妥協をすることができる…等の特徴があります。

さて、先ほどあげた3つの場面で、あなただったらどう対応して相手に伝えるでしょうか。また、先ほど紹介した3つの種類の自己表現で対応したら、それぞれどのような結果が予想されますか。たった1つの正解があるわけではありません。自分だったらどうするか…をぜひ頭の中で考えてほしいと思います。

最後に、アサーションを考えるうえで大事な留意点を付け加えます。それは、「アサーションの考え方の中心は『自分の心』と『相手の心』を大切にすることです。また、『アサーティブでなければならない』ということではなく『アサーティブであってよい』ということです。アサーションは自己変容のためのもので、相手を操作しようとするものではありません（埼玉大学教授 澤崎俊之氏）」ということです。

今日は、良好な人間関係づくりの元となるコミュニケーションの在り方について、皆さんにも考えてほしいと思い、アサーションのお話しをしました。夏休み明けの全校集会では、今日の話の続きとして、アサーティブな考え方を身に付けるコツについて、皆さんに紹介したいと思います。

では、校長講話は以上です。明日から始まる夏休みを有意義に過ごして、8月31日（水）に、また元気な顔で会いましょう。