

# 心理科便り

Vol.24  
2025年1月 新年特別号

ごあいさつ

2025年が始まってもう1か月が過ぎようとしています。年始は豪雪にインフルエンザに、色々大変なことがありましたね。日も長くなってきて、少しずつ冬の終わりに向かっている感じもしますが・・・2月はどうなるのかドキドキです。

3年目に入りました心理科便りですが、今年も皆さんの休憩のお供に、そして、心の健康のお役に立てるといいなと思いつつ、ゆるりと続けてまいります。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

## コラム「心理学豆知識」

### アサーション～自分も相手も大事にする自己表現～

今回はコミュニケーションスキルの一つである「アサーション」についてご紹介します。

アサーションとは、【自分も相手も大切に自己表現】のことで、自分の思いをできるだけ正直に、率直に伝え、そして相手の思いもきちんと受け止めようとするコミュニケーションを指します。元は欧米で始まった考え方で、「アサーション権」という基本的人権の一つにもなっています。

アサーションの考え方では、自己表現のタイプが次の3つに分類されます。

#### ①非主張的自己表現(ノン・アサーティブ)：「私はOKでない、あなたはOK」

自分の考えや気持ちを言わず、言いたくても抑え、結果として相手の言うことを聞き入れる

#### ②攻撃的自己表現(アグレッシブ)：「私はOK、あなたはOKでない」

自分の考えや気持ちを言えるが、自分の言い分を一方的に通そうと、言い分を相手に押し付けたり、言いつばなしにしたりする

#### ③アサーティブな自己表現：「私もOK、あなたもOK」

自分の気持ちや考えをごまかしたりせず、相手に伝えた方がお互いを大切にできるか考えた上で伝える

どうでしょう、普段の自分と重なるものはありましたか？アサーティブな自己表現は円滑な人間関係に役立ちますが、いつもそうするのは難しいですし、アサーティブにしたい時はしなくてもいいんです。自己主張する権利も、しない権利も私たちは持っています。状況に応じて、さわやかに自己表現していきたいものです。

## 特別企画 心理士のコーピング・シェア！



昨年夏から我が家に茶トラ猫の<ひな>が加入しました。毎晩一緒に眠るのが今のコーピングになっています。ザリザリの舌で顔を舐められて起床する毎日です☺



近頃の私たちのコーピング（ストレス対処法）についてシェアしてみました。日常が垣間見えますね。笑

今年こそは胃を壊さないで  
1年過ごしたい！  
なので今まで以上に積極的に  
癒し時間を作ろうと思います



今年もよろしく  
お願いします！



コメント

## 心理科の本棚

### 発達障がいと



### トラウマ

理解してつながることから始める支援

小野真樹 著

杉山登志郎先生推薦！

トラウマが絡むとどうして問題がややこしくなるのか。子どもたちの不可思議な行動をどう理解すれば良いのか。……ここには豊かな臨床のフィールドが広がっています。

(原文 発達障がいとトラウマの複雑な関係)より)

金子書房

### 『発達障がいとトラウマ

—理解してつながることから始める支援』

小野真樹 著 (金子書房)

発達障がいの特性を持つ方の中には、何らかのトラウマを経験している方が多いといわれています。そしてまた、子どもの頃からトラウマ体験をしてきた方には、発達障がいのような臨床像が生じることも少なくありません。

本書では、発達障がいとトラウマが重なり合った(かつての)子どもたちを理解するための知識や方法が紹介されています。支援者向けですが、具体例がたくさん載っているので読みやすいですよ。(小林)

心理科便りでは、コラムで取り上げてほしいテーマを募集しています。これについて知りたい!と思っていることがあれば、ぜひお知らせください。職員の皆さんのメンタルヘルス相談も随時受け付けています。

ご予約・お問い合わせはこちらへお寄せください。➡ mail: [fujiken-sinri@fujisiro-hp.info](mailto:fujiken-sinri@fujisiro-hp.info)



内線:3400

↑メールはこちら

藤代健生病院 心理科 発行