



相談室だよ!

2022年11月
我孫子市立布佐中学校
スクールカウンセラー 橋本 彩果
心の教室相談員 甲斐荘 知佳

寒くなってきましたね!

季節が秋から冬へと、ゆっくりと移り変わっています。秋も深まり冬が近づいてくると、体の調子が悪くなり、やる気がなくなり、気分が落ち込む、というようなことがあります。気温がだんだんと低下し、日照時間が少なくなっていく、気候の変化が気分に影響しているのではないか、と考えられています。

秋から冬にかけて沈みがちになっても、また春がきて暖かくなるにつれ、活動的になります。気分が落ち込んでつらい時はいつでも声をかけてください。話すことで気持ちが楽になることがあります。気になること、休憩したい時などは気軽に相談室を利用してください。



会話がうまいってなに?

みなさんは友達や家族、知り合いの人などと話すことがあると思います。そんな時、何となく「この人と話すの楽しいなあ」と思ったり、「またこの人と話したいなあ」と感じたりすることはありますか? もしくは「あなたと話すのが楽しいな」と言われたことはありませんか?

こういった人は、自分と趣味が合っていたり、性格が合っていたりすることが関係しているかもしれません。ただ、それだけではなく、実はある“テクニック”を知らないうちに使っていることが多いようです。そういった人を“聞き上手な人”ということがあるようです。

では、その“テクニック”とはどのようなものでしょう? 次のページにそのテクニックを紹介します。

☆相談室利用の仕方☆

利用時間 ▣ お昼休み・放課後

※担任の先生や部活動の顧問の先生に話してから来室してください。

入室方法 ▣ 静かにノックしてから入室してください。

相談している人がいるかもしれません。少人数で来室してください。



“聴き上手”のテクニック



①あいづち

聴き上手な人は、話している人の話をさえぎらないことが多いようです。自分の話は、相手の話を聴き終わってからしています。では、聴いている時、聞き上手な人は何をしているのでしょうか。それは、いつもみなさんが会話の時にしている“あいづち”です。

あいづちには、「うん」「ええ」「はい」「へー」「なるほどね」など、いろいろなものがあります。普段何気なく使っているこの言葉ですが、話をしている人にとってはこのあいづちが「話を聴いているよ」「言っていることが分かっているよ」などと言うサインになっています。

②視線

ただ、聴く人が話している人と違う方向を向いていると、話している人は「話を聴いてもらっていないのかもしれない…」と心配になります。相手の目を見て話を聴くと、話している人は安心して話すことができます。ただ、あまりにもじっと相手の目を見すぎると、相手は緊張することがあります。時々、斜め前の方を見て視線を動かしたり、テーブルの上にある物などに視線を向けたりすることも一つのテクニックです。

今回は、“聴き上手”のテクニックを紹介しました。ただ、日常生活ではいろいろな状況や場面があります。上記のテクニックを使うことが難しいこともあります。また、この他にもいろいろなテクニックがあります。「こういう時はどうしたらいい？」などの疑問があったら、いつでも相談員やカウンセラーに声をかけてください。一緒に考えましょう。

<11月の開室予定>

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
7	8	9	10	11
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25
28	29	30		

<12月の開室予定>

月	火	水	木	金
			1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30

○が付いている日は橋本、□が付いている日は甲斐荘がいます。

甲斐荘：12日のみ 9:30～13:30

保護者の皆様へ

ご希望によって相談の時間をお取りいたします。スクールカウンセラー、心の教室相談員または養護教諭の高橋までご予約ください。

☎7189 - 2426

