

スクールカウンセラーだより 12月



神奈川県立綾瀬高等学校 スクールカウンセラー 青島芳子



あつという間に、今年最後の月になり、12月25日から1月7日までは冬休みです。
冬休みは2週間くらい学校がお休みなので、いつもより人とゆっくり話しができる時間が取れるかもしれません。

少し時間のある冬休みに「話すスキル」・「聴くスキル」を意識してみると、人とのコミュニケーションが取りやすくなっていくと思います。コミュニケーションのコツとは？

人とコミュニケーションを取る時、「話すスキル」と「聴くスキル」の両方が必要です。

♡人との関係が上手いくコミュニケーションのコツ



話すスキル



話しが伝わると、相互の理解が深まり、会話がスムーズに進み、より良い関係を築くことにつながります。一方的なコミュニケーションではなく、相手に伝えたいことを明確にして、相手を尊重して、伝えるように話します。

○言語的部分（内容：何を伝えたいのか明確にする）

○非言語的部分（話し方：声量・表情（笑顔）・身振り・手ぶり・アイコンタクト）

○思いやり（こころを込める＝相手を思いやる）



聴くスキル



聴いているつもりでも、話し手が聴いてもらえていないと感じる場合は、コミュニケーションがうまくいきません。話し手の話を正しく聴き間違えずに聴くことが、信頼関係を結ぶ上で大切です。

○話している人へ身体を向ける

○あいづち・うなずき

○視線（アイコンタクト）を、適度に話し手に合わせる。

○最後まで話を聴く＋聴き間違えていないか質問する。確認する。

「それはどういうこと？」・「ふ～ん」・「へ～」・「そうだね」

♡人との関係を作る上で基礎となるコミュニケーションのコツ（話すスキル・聴くスキル）を

少しだけ意識してみましょ。聴き間違いがないか確認したり、話したことが正しく相手に伝わったか、おもいきって尋ねてみましょう。コミュニケーションのコツが身についていると友達関係の行き違いは少なくなっていくでしょう。

◎ 人の話を聴いたり、話すことが負担で疲れる場合は、リラックスしてゆっくり休みましょ。

♡ 冬休み中、カウンセラー室はお休みです。1月19日月曜日から開室します。

冬休み中も元気で過ごされることを願っています。辛いことは一人で抱えずに話ましょ

「24時間子供SOSダイヤル」

0120-0-78310（通話料無料）

12月～3月のスクールカウンセラー相談日

- ・12月： 5日・12日・15日・19日・22日
- ・1月： 19日・23日・30日
- ・2月： 6日・9日・27日
- ・3月： 2日・5日・16日・19日

□予約は、先生や保健室にするとスクールカウンセラーと話しができます。

♡1～2年生はもちろん、3年生は、残り少ない高校生活の中で気がかりなことは、話してスッキリしましょう。

【ほっと安心・ぐっすり睡眠・がまんしないでお話し聴かせて】

*保護者様もご利用いただけます。

