



令和2年7月16日
神奈川県立平塚湘風高校
スクールカウンセラー
舟木美智代

スクールカウンセラーたより 7月号

学校への登校には慣れてきましたか？毎日の体温測定やマスクの着用といった感染予防を心がけながら、学校生活を送りましょう。疲れてしまったなど感じた時は無理せずに、少し立ち留まることで、自分をいたわってください。

●コミュニケーションを上手に取ろう

学校が再開して新たな人間関係が始まったと思います。友達とのコミュニケーションに悩んでいる人はいませんか？そんな人へのアドバイスです。

① 相手の話をじっくりと聞こう。

コミュニケーションがうまい人は聞き上手です。自分だけ一方的に話すと場がしらけます。7（相手）：3（自分）の割合で、相手の話を聞いてみましょう。

② 会話のキャッチボールを心がけよう。

「はい」「いいえ」の返事で終わるのではなく、「それでどうなったの？」「くわしく教えて」と相手の話を引き出すコミュニケーションを心がけましょう。

③ 共通の話題で話をしてみよう。共感を示そう。

授業、勉強、部活、趣味、好きなことなど共通の話題が見つかりと話も弾んできます。「分かる！」「大変だったね」と共感を示すことで相手との気持ちが深まります。

④ 自然な笑顔で、アイコンタクトを取って、話をしましょう。

笑顔は良い印象を作ります。目線が合うと、話を聞いている印象が強まります。毎日、鏡に向かって口角を上げて、笑顔を作ってみましょう。目線は泳がないように気をつけましょう。

●心の調子はどうですか？

学校に行きたくない。勉強したくない。今まであったものが楽しめない、興味が持てない。そんな時は心が疲れているサインかもしれません。カウンセラーに相談しに来てください。

●7・8・9月の勤務日（すべて木曜日）

7月30日、8月6日、9月3日、9月24日

*保健室や担任を通じて、カウンセラー面接を予約してください。

