



# カウンセリングだより

2022年5月

## 5月のカウンセリング予定

谷下先生	10日(火)	17日(火)	24日(火)	31日(火)
佐藤先生	11日(水)	18日(水)		
林先生	6日(金)	13日(金)	17日(火)	27日(金)



みなさんこんにちは。新年度が始まって1ヶ月が経ちましたが、新しい環境には慣れましたか？クラスの雰囲気もなんとなくわかってきた頃でしょうか。新しい環境や人間関係に馴染んでいくことは、人によってペースが違います。焦らずゆっくり自分なりにやっていけば大丈夫ですよ。

「話せる人はできたけど、まだ打ち解けてはいないかな」というクラスメイトも多いのではないのでしょうか。もう一步、関係性を深めるために、『自己開示』をしてみると上手くいくかもしれません。

自己開示とは、自分のプライベートな情報を相手に伝えることや、素直に感情表現することです。自分の趣味や好きなことを話したり、苦手なことや悩みを打ち明けたりすることも自己開示の一つです。自己開示すると良い点は次の三点です。

### ① 親しみを持ってもらえる

自分の人となりがわかってもらえる。よくわからない人から脱却できる。

### ② 共通点が見つかる

同じ趣味、同じ悩み、同じ目標…同じ話題を共有できるとより親密度が高まります。隣の席のあの人が話してみたら実は同じ趣味だったということも。

### ③ 相手も自己開示してくれる

自分が自己開示すると、相手もお返しに自己開示したくなるという心理が働きます。これによりお互いの信頼感が増していきます。

このように自己開示は、相手との距離を縮めることに役立ちます。ただまだそこまで打ち解けていないのに、かなり込み入った話をしすぎるのも注意が必要です。お互いに信頼できると感じた時に、深い悩みを相談し合えるのが理想的ですね。

初対面や慣れない人に自己開示することが苦手だという人もいます。そういう人は、聞き役に回って、共感しながら自己開示することを心がけると良いですよ。ただ聞いているだけではなく、「自分も同じ体験をした」「同じことを思った」それを自分の言葉で置き換えて話す練習をしてみましょう。自己開示の練習でカウンセリングを利用してみるのも良いですよ。

