

相談室からのお知らせ

保健部 令和3年1月

あけましておめでとうございます。学校生活のしめくくりでもある3学期がスタートしました。今年もみなさんにお会いできるのを楽しみにしています。

さて、皆さんは人の話を聴くのは好きですか？自分の話は聴いてもらいたいけれど、人の話はあまり長くは聴けない、という人もいらっしゃるかもしれませんね。もちろん相手が誰かということも大きいかと思えます。

人の話を「聴く（きく）」というのは、相手に興味がなければ難しくなります。「面白い話のときは聴ける」というのは自分が楽しいから聴けるだけで、かならずしも相手に興味があるというわけではありません。「聴く」ためには、まず相手に関心をもつことが大切です。

とはいえ、ときには自分のことが大変で、ちゃんと関心を持って相手の話を聞けないこともあると思います。そういうときは、正直に「今、聴けない」と言いましょう。「〇〇の事情で今、話を聴けないから、またにしてくれる？」などと言います。それは、自分のためでもあり相手のためでもあります。たとえば、ずっと相手がしゃべっていてこれ以上聴けないなと思ったら「これから〇〇をする予定だから、その話はまたにしてほしい」などと言ってみます。「今は〇〇だから聴けない」とはっきり言うことは、適切な自己表現であり、自分も相手も大切にす素直なコミュニケーションです。

「相手が話してくるから聴くしかないんだ」と思いこまず、まず伝えてみましょう。「だれかが〇〇してくるから、自分は〇〇できなかった」という感情の世界から抜け出すと、本当は自分にもできることが見えてきますよ。

(SC 西村)

<1月の相談日>

西村 13・18・20・25・27（月・水）

村瀬 8・15・22・29（金）

時間 : 10:00～17:30

☆保護者の方もご利用いただけます。

養護教諭(052-501-7800)までお申し出ください。

場所 : カウンセリングルーム(北棟1階東 パン売り場横)

秘密は厳守されるので、安心して利用してください。