

カウンセラー室だより



今年はコロナウイルス感染防止のため、休校があったり、行事の変更もあったりしました。そのような中でクラスの友だちとの関係はどうでしょうか。友だちと楽しく学校生活を送っていますか。今回は友だちとのコミュニケーションのとり方について考えてみましょう。

まず、友だちと楽しく会話するために、相手の話を上手に聴くことが大切です。会話上手は聴き上手なのです。上手な聴き方のポイントです。

上手な聴き方のポイント

- ①うなずく、相づちをうつ。「うん、うん。」「そうなんだ。」
- ②相手のことばをくり返す。「つらかったね。」
- ③適切な質問をする。（話の筋がずれないように）
- ④共感して聴く。

＜よく話を聴くことを傾聴と言います。＞

さらに、態度・表情にも気をつけてみよう！

- ①話している相手の方を向く。
- ②話の内容にあった表情になる。
（相手の話生き生きと反応する）
- ③今している作業をやめて聴く。



楽しい話は楽しく
悲しい話は悲しく、怖い話は・・・

（演習） これは、〇× どちらかな。どんな気持ちでしょうか。

- （ ）話しかけたら、携帯をいじったまま聞いていた。
- （ ）よく顔を見て聞き、「うんうん」と相づちをうって聞いてくれた。
- （ ）話しかけたら、無視してその場所を離れて別の場所へ行ってしまった。
- （ ）話しかけたら、「たいいしたことないよ。気にし過ぎだよ。気にしない、気にしない。」と言われた。

解答 (×) (〇) (×) (×)

プラスの言葉で友だちの輪を広げよう

「他人と過去は変えられないが、自分と未来は変えられる。」これは心理学者エリックバーンの有名な言葉です。友だちとの関係も心がけ次第で良好なものとなります。友だちとの関係ではコミュニケーションのとり方が大きく関わってきます。

良好な人間関係を築くためには、傾聴する（よく話を聴く）、受容する（受け入れる）、支援する、励ます、信頼する、尊敬する、交渉する等の習慣が望ましいのです。逆に、批判する、責める、文句を言う、ガミガミ言う、脅す、罰する、命令する等はやめることです。

そのために、最も大切なことは、以下の2点です。

- ① プラスの言葉をつかう
- ② 自分や相手のプラスの面を見る（長所に目を向ける）



「プラスの言葉」と「マイナスの言葉」は「ふわふわ言葉」と「チクチク言葉」などとも言われます。プラスの言葉は脳に快感を与え、話す人も聞く人も幸せな気持ちにさせ、身体にもプラスの作用をほどこします。進んでプラスの言葉をつかい、友だちの輪を広げてみましょう。

プラスの言葉（ふわふわ言葉）

長所を見つけほめる言葉
うれしい気持ちになる言葉や態度
肯定的な言葉や態度
傾聴する、受容する、支援する、
励ます、信頼する、尊敬する・・・

マイナスの言葉（チクチク言葉）

短所を指摘する言葉、意地悪
悲しい気持ちになる言葉や態度
拒否的・否定的な言葉や態度
批判する、責める、文句を言う、
ガミガミ言う、脅す、罰する、命
令する、ばかにする・・・

人間関係が良好になる。
仲良くなる。やる気が出る。
幸せな気持ちになる。

人間関係が壊れる。
仲が悪くなる。やる気をなくす。
不幸な気持ちになる。

