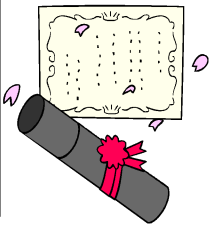
樹徳高校　　　　　　　　　　　　　令和６年２月吉日

カウンセラー室だより



ご卒業　おめでとうございます

卒業生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。新しい門出に心よりお祝い申し上げます。在校生の皆さんは今年度をふりかえり、来年度に向けて準備を進めましょう。

上手な話の聴き方

卒業生の皆さんは、４月からは社会人となる人、学生の人、親元を離れる人など、今までと環境が変わる人が多いかと思います。また、在校生の皆さんも家族以外の方と話をする機会はあると思います。そこで、話を聴くときの態度、心構えなどを考えてみましょう。

１　話を聴く態度

話す人に視線と体を向ける。（メモをとる。）
背筋をのばす。
体をゆすらない。
足や腕を組まない。
机に伏さない。頬杖をつかない。

☆　なぜ、メモをとるのでしょう

「人間は忘れる動物」です
エビングハウスの忘却曲線では
２０分後に４２％忘れる
１時間後には５６％忘れる
９時間後に６４％忘れる
というデータがあります。

２　笑顔で相づちをうつ

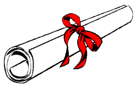
×よくない相づち	◎よい相づち
うん	はい
ふうん	そうでしたか
まじすか	本当ですか
はあ、はあ、	はい
はあい	はい
はい、はい	はい（１回）
はあい？	恐れ入ります、もう一度お願いします
びみょう、ヤバい	別の分かる言葉で言う

◎肯定する相づち

そういうこともあるのですね。
そうだったのですね。
それは大変ご苦労されましたね。

３　話は最後まで聴く

話は最後まで聴きます。大事なことはメモをとります。
疑問点があれば、話が終わってから質問します。



がんばっているね！私、ぼく

　誰からもほめてもらえないけど、「がんばっていること」ってありますね。
朝が苦手な人は、毎日遅刻せずに学校に来るだけでも、すごい努力です。目標を決めて、部活や家庭学習をしている人もいます。みんなそれぞれちがいます。人と比べるのではなく、「私がんばっているな」と思うことを具体的に書いてみましょう。まず、自分自身で「私、がんばっているね」と認めてあげましょう。

（例）時間に登校できている。
　　友達の話をしっかり聴いている。
　　授業中、先生の話に集中する。

（例）テスト結果で点数を伸ばした。
　　苦手な教科に取り組んだ。
　　課題を提出している。

（例）家族と話をするようにした。
　　夕食の片付けを手伝った。

（例）部活練習や大会に参加した。

＜元気が出る言葉＞「座右の銘」をもちましょう。

　元気が出る言葉を意識していると、前向きに生活できます。

しあわせはいつも自分の心が決める（あいだ　みつを）
無理だと思われていることにチャレンジする方が、自分はやる気が出る。そうやって自分にプレッシャーをかけないと努力しないので。（大谷翔平選手）
リスクのない人生なんて、逆にリスクだ。（本田圭祐選手）
失敗と書いて、成長と読む。（野村克也監督）　　失敗は成功のもと
夢みることができれば、それは実現できる（ウォルト　ディズニー）
天才は１％のひらめきと９９％の努力である（トーマス　エジソン）
行動に気をつけなさい。それはいつか習慣になるから。（マザー　テレサ）