



## スクールカウンセラーだより[第9号]

3学期が始まり、はや1か月。今の学年もあと2か月ほどです。このような時期には、クラスメイトや先輩・後輩との何気ない会話がより貴重なものに感じられるかもしれません。今回は、そのようなコミュニケーションで役立つ話の聞き方について考えてみます。

### “鏡”的に聞く

誰かと話す時に、話しやすい時と、そうでない時があるかも知れない。その違いはどこにあるんだろう？

自分が話しかけている人が、途中で反論したり否定したりせずに、自分の話を聞いてくれたら話しやすいだろう。でも、いくら反論や否定をされなくても、相手がずっと黙りこんでいたり、ずっとよそ見をしていたりすると、自分の話がしっかり伝わっているとは感じにくい。自分の話が否定されず、おかげ、自分の伝えたいことがしっかり伝わっていると感じられる時に、“話しやすい”と感じることができそうだ。そうした話の聞き方は普段の会話の中で自然に生じていることが多いけど、話していることがしっかり伝わっていると感じやすくするための聞き方を改めて整理してみよう。そうした聞き方のポイントには次のようなものがある。

#### ①自然に視線を合わせたり頷いたり相づちをうったりする。

普段の会話で、「うん、うん」「そう、そう」なんて言いながら自然にやっていることだね。

#### ②相手の言った言葉を繰り返す。

例1)「最近寒くなってきたけど、私、寒いの苦手なんだよね」  
→〈寒いの、苦手なんだね〉

相手の話の最後の方の言葉をそのまま繰り返すやり方だよ。言葉がちゃんと受け取られたことが分かるね。

例2)「今日の給食のデザート、とても楽しみだなー」  
→〈デザートが楽しみなんだね〉

#### ③相手の言った言葉の意味は変えずに、別の言葉で伝え返す。

例1)「塾で確認テストがあるんだけど、自信ないし気が重いな…」  
→〈確認テストでいい点がとれるか心配なのかな〉

言い換えることで、オウム返しではなく、ちゃんと理解してもらえたことが伝わるよ。言い換えたことが正しいか、相手に確認するような感じもあるね。

例2)「来週の部活の試合、負けられないし、今から緊張してきた…」  
→〈部活の試合を、とても大事に思ってるんだね〉

②と③は相手の言葉を映し返す聞き方だ。鏡で髪型や服装を確認するように、話している人が、自分の気持ちや考えを確認しやすくする効果がある。こうした“繰り返し”や“言い換え”だけでは友達との会話はぎこちなくなるけど、上手に利用すれば、友達との会話をより気持ちのよいものにするのに役立つと思うよ。

### ☆スクールカウンセラーに相談したい時☆

担任の先生、学年の先生、保健室の先生、職員室の先生などに伝えると、スクールカウンセラーとの相談の予約ができます。職員室などにいるスクールカウンセラーに直接伝えることでも予約できます。

保護者の皆様も、お子様のことで、困りごとや悩みごとがあればご相談下さい！

“相談室デー”もやってるよ！  
スクールカウンセラー勤務日の昼休み  
(13:05~13:20)。場所は木の教室だよ。

#### 2月、3月の勤務

2/4(水)田中 2/5(木)朝比奈 2/6(金)渡邊 2/12(木)朝比奈 2/13(金)渡邊 2/17(火)渡邊  
2/18(水)田中 2/19(木)朝比奈 2/26(木)朝比奈 2/27(金)渡邊  
3/4(水)田中 3/5(木)朝比奈 3/6(金)渡邊 3/10(火)渡邊 3/11(水)田中 3/12(木)朝比奈  
3/17(火)渡邊



それでは、第9号はこれでおしまいです。

SC 田中・渡邊・朝比奈