



# 相談室だより

令和2年9月30日

志木第二中学校相談室

相談員：早川・宇津木・添田

## 夏が終わり…

こんにちは！相談員の宇津木です☺️ だんだんと過ごしやすい日が増えてきましたね。食欲の秋、運動の秋、読書の秋…たくさんの秋がありますが、みなさんはどんな秋にしたいですか？充実した秋を過ごすために、引き続き、体調管理しっかりしていきましょう！



## 話を聞き続けるポイント

みなさんは誰かと仲良くなりたいと思った時どうしますか？仲良くなりたい相手のことを知りたいと思い、話す機会を作るのではないのでしょうか。

その時に、もしあなたが一方的に話してばかりだったら、相手はあなたのことがよくわかると思いますが、あなたは相手のことは何もわかりません。

仲良くなるためには相手の話をよく聞いて、理解することも必要になります。

【プロカウンセラーの聞く技術】という本で紹介されていた話を聞き続けるポイントを、3つ紹介します。

### 自分のことは話さない

多くの人は自分の成功談を話すことが、相手のためになると考えています。しかし、自分の成功談とまったく同じ機会はありません。また、それが失敗談だとしても、どこか上手くいった雰囲気があり、どこか自慢げに聞こえてしまいます。

なので、相手の話を聞こうとするときは、自分の体験談は話さないようにしましょう。

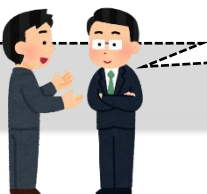


### 聞かれたことだけ話す

日常会話で、相手からされる質問は【自分のことではなく、相手に関することがほとんど】です。人は自分の聞いてほしい話を、相手に質問する形で話します。

例えば、「テスト何点だった？」と質問された時は、相手はテストの点数について話したいのです。「〇〇点だったよ。あなたは何点だった？」と質問すれば、話を聞き続けることができます。

このように相手の会話の鏡となるように応答することが、話を聞き続けるコツです。



## 相手の話に興味を持つ

共通の趣味のような、相手の話に興味もてる時は、話を聞くのも楽だと思います。しかし、相手がまったく興味のない話をしている時、どうした良いでしょうか。

そのような時は、『自分にとって興味のないことに熱中しているのはどうしてなのか』を考えます。【相手が興味を持っていること】に興味をもつことで、相手は『自分に興味を持ってくれているんだ』と感じ、話を続けてくれます。

### 引用・参考文献

東山紘久（2000）. プロカウンセラーの聞く技術. 創元社.



## <相談室について>

○場所： 1階PTA会議室の隣（昇降口から入って左手一番奥）の部屋です。

○開室時間： 月～金曜日 8：30～16：30

※学校行事等で変更になる場合があります。

○直通電話：048-487-0440

※場合によって、相談員が電話に出られないことがあります。

留守番電話にご用件を入れていただければ、その後相談室よりご連絡いたします。

○教育サポートセンター：048-471-2211（月～土曜日 9：00～17：00）

※教育サポートセンターでは、教育に関する悩み事に対して、心理学専門の相談員が相談対応いたします。

相談の内容は秘密を厳守いたしますので、お気軽にお電話ください。

## 🌸相談室カレンダー🌸

○在室相談員

（月）・（水）・（金）：早川

（火）：宇津木

（木）：添田

○スクールカウンセラー（SC）：平岩

来校時間 10：15～16：15

※カレンダー中「SC」日に来校予定です。

※ご相談を希望される保護者の方は相談室までお気軽にご連絡ください。

10月

2020

MON/早川	TUE/宇津木	WED/早川	THU/添田	FRI/早川	SAT	SUN
			1	2 SC	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16 SC	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

