



年度初めの予定と 変更があります↓

10月

- 10日(水) 東キャンパス
※午後のみ
西キャンパス
- 22日(月) 東キャンパス
- 29日(月) 東キャンパス
- 30日(火) 西キャンパス

11月

- 7日(水) 東キャンパス
- 13日(火) 西キャンパス
- 14日(水) 東キャンパス
- 26日(月) 東キャンパス
- 27日(火) 西キャンパス

申し込み先

担任、またはカウンセ
リング担当の先生



カウンセリングルーム便り

泉が岡



No.4

平成30年10月9日
宮城県塩釜高等学校

こんにちは、スクールカウンセラーです。10月に入りました。学校生活は一年の半分が経過しました。手応えはいかがですか？コミュニケーションはうまくできていますか？

コミュニケーションとは「会話や文字、そのほか見たり聞いたりする様々なものを通して、感じたり考えたりすることを伝え合うこと」です。

私たちが、ほかの人とコミュニケーションをする時の手掛かりは「言葉」です。自分の気持ちや考えをほかの人に伝えたいとき、それを話したり、書いたりして伝えています。同じようにして、ほかの人の気持ちや考えを知ることが出来ます。そのほかに、表情や声も手掛かりになります。同じ「いいよ」でも、笑って穏やかに言われると、「ああ、いいのだな、よかった」と思うし、怒った顔で強く言われると、「本当はだめなのかも、どうしよう・・・」と、感じませんか？私たちは、相手の表情を見て気持ちを感じとる脳の働きをもっています。

でも・・・「顔で笑って、心で泣いて」という言葉があるように、表情に隠された気持ちがある場合もあります。軽い気持ちでからかっただけのつもりでも、相手は傷ついている可能性があるのです。笑って聞いているから平気、と思っても、心の中で泣いているかもしれません。また、わかってくれた、と思っても、そうでないこともあるものです。「言ったつもり」「わかってくれたはず」と思っても、相手に伝わっていないと言わなかったことと同じになってしまいます。それがもとでケンカになることもありませんか？家族や友だちなど、いつも話している相手でも、言葉を省略することなく、きちんと話すことは大切です。

「自分の気持ちや考えを相手に伝える」とことと「相手の気持ちや考えを受け取る」ことの両方ができたとき、初めてコミュニケーションが成り立った、と言えます。キャッチボールと言ってよいでしょうか。投げるときは、相手に合わせて、球の高さや速さ、強さを変えて、相手が受け取りやすいボールを投げ、受け取る時は、来るボールをみて、自分が動くことも必要です。言葉だけでなく、表情や声の調子、身振りや手振り、表現全部が、気持ちを伝え、気持ちを受け取る、手掛かりとなるのです。

コミュニケーションは、人と人とのかわりの土台になるものですが、簡単にはいかないこともあります。互いがいろいろな失敗を積み重ねながら、次はどうすればよいかを考えて修正していき、少しずつ出来上がっていくものなのです。

何かうまくいかないな、どうしたらいいかな、・・・このように思うとき、カウンセラーを訪ねてみましょう。いろいろな角度から、「伝え方」「受け取り方」を一緒に考えていきましょう。