

こころの整理箱 No. 7



スクールカウンセラー 小村 緩岳

こんにちは。スクールカウンセラーの小村です。これが今年度最後のお便りになると思います。一年間どうもありがとうございました。

3年生の皆さんはそれぞれの進路に向けて、身体を大事にしながらいのいように過ごしてください。1・2年生の皆さんも、笑顔で新年度が迎えられるよう願っています。3月は1日のみ(3/6)の勤務となりますが、引き続き困ったこと、悩みごとなどがあたら、一人で抱えることなく遠慮なく声をかけてください。保護者の皆様からのご相談もお待ちしております。

人間関係を楽にするためには

人間関係、対人関係は大きいストレスの一つ。うまくいくときはいいですが、そうでないときは大変です。ただ、もともと人づきあいが苦手、人と接することが苦手という場合もありますよね。そんなときに少しでもうまくコミュニケーションをとって苦手意識を軽くする方法を解説します。

いくつかありますが、まずは「基本的な対人関係スキル」をもつこと、です。

これらはスキル(技術)として学べることで、比較的容易にクリアできることと言えるでしょう。

「対人関係スキル」の例

- ・ 「話のきき方(応答の仕方)」
- ・ 「要望の伝え方」
- ・ 「嫌なことの断り方」

また、これらとはにかく「スキル」ですので、人の性格などとは無関係です。特に、要望の伝え方や嫌なことの断り方は大事なので、それが苦手なようなら、まずはそれを身に着けておくことが大切です。

それらを学び、駆使することで、たとえ人づきあいが苦手でも社会的にふるまうことができる可能性が高まります。

ただ、元々人づきあいが苦手なのであれば、どうしても必要な時以外は無理して「社会的」になる必要もないともいえます。それよりも、「人づきあいが苦手な本来の自分を認める」ことのほうがよほど大事な気がします。それを自分に許し、「あなたらしく」ちょっとした他者との接点を大事にできればいいのではないのでしょうか。その「ちょっとした接点」のための備えとして、「対人関係スキル」は役立ちます。

うまくコミュニケーションをとるための技

まずは「聴き上手」になってみましょう。話を「聴く」ことは人間関係のためのもとも強力なツールです。話が聴けていると伝えたいことがうまく伝わる表現がしやすくなります。

「聴き上手」のコツ

- ・ 目を合わせる。
- ・ 身体を相手に向ける。
- ・ うなずいたりあいづちを打つ。
- ・ 相手の言葉をそのまま「伝え返す」。
- ・ 話の内容から相手の「感情」を推測して伝える。
- ・ 話の内容を整理してまとめて伝え返す。

何かを伝えたいときは、伝え方にも少しコツがあります。自分の気持ちや考えが、正しく伝わるようにていねいに話してみましょう。

肯定的なコミュニケーションのために

1. 一方的ではなく、話し合う・交渉する、という気持ちを持つ。
2. 自分と相手、両方の立場を考え相手のことを尊重しよう。
3. なるべく言いたいことのポイントを絞って伝えよう。
4. 肯定的で前向きな見方をしよう。
5. 自分の感情(気分)を明らかにしておこう(嬉しい、怒っている、悲しい、楽しいなど)。
6. 思いやりのある発言(ほめる・認める・ねぎらう・いいところを伝えるなど)をしよう。
7. 相手が受け入れてくれたら「感謝」をしよう。
8. 相手が求めているようなら援助を申し出てみよう。

「楽な人間関係」は心も身体も健康にしてくれます。「あなたらしさ」を大切に、一日一日を大切に過ごしてください。※1年間お読みいただきありがとうございました。

スクールカウンセラーご利用について

◇勤務日(月曜)

3月 6日(午後八次小学校)

◇相談場所：八次中学校または八次小学校相談室

◇勤務時間：9:55~16:40

◇連絡先：学校まで事前にご予約くださいますようお願い致します。

(☎62-5770)