



こころの整理箱

No.8



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緩岳（おむらやすたか）です。「こころの整理箱第8号」をお届けします。

激動の2025年もあと少し。毎年思うことではあります、年度当初には年末まで長いな～と思いながらも、年末に一年を振り返ってみると本当にあつという間でした。何があっても、何がなくても、時間の進み方は同じ。気負うことなく、一日一日を着実に過ごしていくことが、健康にとっても仕事にとっても大切なだろうな、と思う今日この頃です。日々、イライラしたり、落ち込んだり、悲しんだり、悩むことが多いと思います。そんな時はお気軽にご相談ください。

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すので、比較的容易にクリアできるところと言えるでしょう。

「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、これらはとにかく「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、実際に使うことで、たとえ人づきあいが苦手でも社交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「社交的」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。

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と

ても強力なツールです。話が聴けていると、伝えたいことをうまく伝えるための表現がしやすくなります。

うまくコミュニケーションをとるための技

【聞き上手のコツ】

- 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、伝え方にも少しこつがあります。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】

- 一方的ではなく、話し合う・交渉する、という気持ちを持とう。
- 自分と相手、両方の立場を考え相手のことを尊重しよう。
- なるべく言いたいことのポイントを絞って伝えよう。
- 肯定的で前向きな見方をしよう。
- 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）。
- 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。
- 相手が受け入れてくれたたら「感謝」をしよう。
- 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。※今回も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(水曜日)

1月7日(PM吉舎小), 14日, 21日(PM八幡小), 28日(PM吉舎小)

2月4日, 18日(PM吉舎小)

3月4日(PM八幡小)

◇相談場所:吉舎中学校または吉舎小・八幡小相談室

◇勤務時間:10:00~16:45(小学校13:45~16:45)

◇相談受付:勤務日に合わせて、各学校まで事前にご予約をお願いいたします。

☎ 吉舎中(0824)43-2115/吉舎小 43-2049/八幡小 43-2090

お気軽にご
相談ください