

相談室だよ!

柏市立土中学校

2020年12月8日

NO, 4

7172-4807

新型コロナウイルスの再拡大が懸念されています。これほど長期間に渡って、私たちの生活に影響を及ぼすことになるとは、想像していなかったのではないのでしょうか。終息を願って、今、自分たちに出来る対策を引き続き行いましょう。学校での活動も制限されている状況ですが、だからこそ人との関わりを大切にしてほしいと思います。そこで今回は、何気ない会話でもていねいに伝える方法をご紹介します。

① 気持ちが伝わるように言葉を選ぶ

- 「わざわざありがとう」⇒「いつもありがとう」
- 「すみません」⇒「ありがとう」
- 「いいよ」⇒「任せて」
- 「今、忙しいんだけど」⇒「もう少し後ならゆっくり話せるよ」

② 結論にマイナスな要素をもってこない

- 「やってみるけど、難しそうだね」⇒「難しそうだけど、やってみるね」
- 「行けそうだけど、遅れる」⇒「遅れるけど、必ず行くよ」

③ ポジティブな表現を選ぶ

- 「～してもらって悪いね」⇒「～してもらってうれしい」
- 「がんばらないとできない」⇒「がんばればできる」
- 「～してあげようか?」⇒「～させてもらえる?」

会話を上手に進めるために・・・

～上手なあいづち～

- ・「なるほど」「そうそう」→同意するとき
- ・「〇〇だったんだね」→共感するとき
- ・「すごいね～」→驚きを表現するとき
- ・「そういえば」「ところで」→話題を変えるとき

～避けたほうがいいあいづち～

- ✓ ネガティブな表現
- ✓ あげ足取り
- ✓ 決めつけ
- ✓ 話の先走りや横取り

ちょっとしたことでも、「ありがとう」とお礼を言って、感謝の言葉を笑顔で伝えてみましょう。うれしい言葉をかけてもらったときにも、そして自分が助けられてありがたいなと思ったときにも、感謝の言葉で自分の気持ちを伝えましょう。うれしい気持ちを伝えるときには、心をこめて、笑顔で。

言葉の選びかたで印象が大きく変わります。言葉選びもていねいに、を意識してみましょう。



【3学期の開室予定日】

- 1月12日(火)・19日(火)・26日(火)
- 2月2日(火)・9日(火)
- 3月2日(火)・9日(火)・16日(火)

**カウンセラーは、火曜日4時間目から学校にいます。
2学期の開室は、来週15日(火)が最終です。**