



「コミュニケーション」について考えてみましょう

みなさんは、コミュニケーションの取り方についてどう思いますか？
「人と話すのが好き」という人もいれば、「人見知りだ」「何を話したら良いかわからない」など、さまざまな理由でコミュニケーションを取ることへの苦手意識がある人もいるのではないのでしょうか？

コミュニケーションが上手な人といえば、「明るく話し、周りを楽しませることが出来る人」「誰にでも積極的に話しかけ、話題が豊富な人」などを想像する人が多いかもしれません。しかし、それはコミュニケーション能力の一面にすぎません。コミュニケーションを上手に取るためには、他に様々な要素が必要になります。

- 聴く力や共感する力（うんうん、そうなんだ、すごい）
- 自分と違う考えや意見を受け入れる力
- 周りの状況を理解する力
- 礼儀正しさ、人としてのルールをわきまえる力
- 自分の考えや気持ちを伝える力
- 感情をコントロールする力

など



これらはコミュニケーションにおいて重要な要素ですが、全てが備わっている人はおらず、みんな得意不得意な部分があります。積極的に話をするだけでなく、「相手に興味を持って話を聞く・質問する」「相手の気持ちに共感的に接する」「礼儀正しく接する」「自分の考えを相手が受け取りやすいように説明する」なども、素晴らしい関わり方ですよね。コミュニケーションを取ることへの苦手意識がある人は、この中で自分の得意な面を伸ばしていくことで、人とは違う自分らしいコミュニケーションスタイルを身につけてみるのはどうでしょうか。

☆6月のスクールカウンセラー来校日☆



7日（金） 14日（金） 28日（金）

（変更になることもあります）

☆相談の申し込みは、担任または教育相談の川崎教諭までお問い合わせください。