第６号

相談室だより

令和５年１０月
調布市立神代中学校
校長　生野まゆみ
スクールカウンセラー
齋藤真理子　矢吹麻理奈

ようやく秋らしいさわやかな空気が感じられ、過ごしやすくなってきました。スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋…。みなさんがこの秋、夢中になりたいものは何ですか？また、もうすぐ合唱祭ですね。心をひとつに素敵な歌声を響かせてくださいね。

「聞く」と「聴く」

前回の相談室だよりでは、自分も相手も大切にする自己表現『アサーション』について取り上げました。コミュニケーションというと「伝えること」に注目しがちですが、「きく（聞く・聴く）」ことも大切な要素のひとつです。

「聞く」と「聴く」の違いを知っていますか？「聞く」は自然に入ってくる言葉や音に心を開いて受け止める、「聴く」は相手の身になって、あるいは集中して自ら進んで耳を傾ける、というニュアンスの違いがあります。

友だち同士の楽しい会話では、「聞く」くらいの距離感が心地よいかもしれません。目の前の相手を理解するために、お互いを分かり合うためには「聴く」姿勢が大切です。「聴く」姿勢は、相手に『あなたの考えや思いを理解したい、分かり合いたい』というメッセージを伝えます。相手の目を見て、体を向けて、あいづちを打ちながら「聴く」と、相手は真剣に聴いてもらえていると感じ、安心して話をすることができます。また、聴いてくれるあなたの話も同じように「聴きたい」と思うのではないでしょうか。そこからコミュケーションが始まります。

コミュニケーションが苦手…と感じている人は、その場面に応じた「きく（聞く・聴く）」を意識するところから始めてみるのもよいかもしれませんね。

２学期がスタートして１ヶ月が過ぎました。困っていることや悩みごと、どうにもならないやり場のない気持ち、ひとりで抱えていませんか？みなさんが少しずつ心の重荷を下ろせるよう、スクールカウンセラーもお手伝いできればと思っています。

♪10、11月の開室予定♪

＜火曜日（SC 齋藤）＞
10月：3日、10日、17日、24日、31日
11月：7日、14日、21日、28日
＜金曜日（SC 矢吹）＞
10月：6日、20日、27日
11月：10日、17日、24日
☆相談室は２階、事務室の並びにあります。

保護者のみなさまへ

お子さまの様子で気になることはございませんか？登校をしぶる、発達や学習が気になる、子どもにどう接したらよいか分からない、などございましたら遠慮なくご相談ください。

相談室直通電話：042－482－0184
神代中学校　　：042－482－0171

＊担任・養護教諭を通じて申し込むこともできます