



相談室だより NO.3

2024.9

二学期が始まりました。みなさんは、どんなことに取り組んでいきたいですか？

友達や先生ともっとうまくコミュニケーションを取れるようになりたい、友達ともっと仲良くなりたい、と思っている人は多いかもしれませんね。今回はコミュニケーションのちょっとしたコツを紹介します。



クッション言葉を使ってみましょう

- ★ **クッション言葉**を「話しかけるきっかけを作りたい時」「言いにくいことを言う時」に使ってみましょう。
- ★ 友達や先生に話しかける時、いきなり、自分の言いたいことを言っていないか？まず最初に、「今いいですか？」「すみませんが」と言った方が、やわらかい感じがして、言った方も言われた方も、両方とも気分がよくなりますよ！



友達に対して

- 「今、いい？」
- 「今時間ある？あとでもいいんだけど」
- 「言いにくいんだけど、聞いてくれるかな？」



目上の人に対して

- 「すみませんが」「教えてほしいのですが」「ちょっとおうかがいしたいのですが」
- 「お願いしたいことがあるのですが」
- 「お忙しいところすみませんが」
- 「今話してもいいですか？」



ありがとうの気持ちを伝えてみましょう

★ 助けもらった時、親切にもらった時、こころの中だけで、「ありがとう」と思っても、友達には伝わっていないかも。言葉や態度で伝えないと、相手は分からないかもしれません。



「ありがとう」の伝え方。あなたはどれが好き？自分でも考えてみてね！

- 握手をする
- 思いっきりの「笑顔」で「ありがとう」って言う
- ハイタッチをする
- お礼の手紙を書いて渡す
- おじぎをする



断る時もやわらかくね



「日曜日遊ぼう！」って誘われたけど、その日はちょっと…という時、どんなふうに断ったらいいのかな？

- ありがとう…。でも残念だけど、日曜日は他の用事があるの。また誘ってね。
- うれしいんだけど、日曜日は無理なの。ごめんね。
- ごめん！その日は〇〇があるんだ。その次の日曜日はどう？



頼みにくいことをお願いする時には？

- お願いしたいことがあるんだけど、聞いてくれる？
- もしよかったら、〇〇を貸してもらえたらうれしいんだけど…。
- 〇〇を頼みたいんだけど、もしできるとしたら、大丈夫な時ってある？

スクールカウンセラーは

火曜日の13:30～17:30に来ています。

小さなことでも気軽に相談に来てくださいね。待っています！

★保護者の皆さまもどうぞお気軽にご利用ください★

<9月の来校日> 24日

<10月の来校日> 1日、8日、22日、29日

<11月の来校日> 5日、19日、26日

相談したいことがある人は**山崎先生まで**お知らせください。

学校電話番号 076-241-8404

