



会話続けるコツ

「会話続けるコツを教えてください」という質問を受けることがあります。話を聞くと、友だちとの会話が苦手で、何を話したらいいか、話題がなくて困るというのです。そういう人は、会話は自分から話すことだと考えているので、話題がなければ話すことができないと思っています。

会話は「話すこと」と「聞くこと」の両方で成り立っています。「話すこと」が苦手な人でも、「聞くこと」ができれば、十分に会話続けることができます。その聞き方のコツは、相手に関心をもつことです。

相手の話を最後までしっかりと聞き、ときどき「へー、そうなんだ」とか「なるほど」などと相づちを打って、「私はあなたの話をちゃんと聞いていますよ」ということを伝えるのです。また、質問もして、もっと詳しく知りたいなあという気持ちも出します。すると、相手はあなたと話すことが楽しくなり、会話は続いていきます。

(古市俊郎)

元気になれるマイアイテムを見つけよう

新しい人間関係を築くことになるシーンが、自分には何度もありました。親が転勤族で引越しをしたとき、高校や大学などに進んだとき、就職したとき、人事異動したとき等々です。自分はあまり話すことが得意ではなかったのですが、経験の中で、新しい人と関わるためのMYアイテムをいくつか持つようになりました。

- ① まずは、自分から話しかける。「これ、何ですか?」「今日の下校は何時やったっけ?」等々、どうでもいいことを尋ねました。でもそこから会話が始まるのです。そして親友ができました。
- ② 自分から挨拶をする。挨拶は元気な声で目を見てはっきり、とよく言われますが、あまり気にしませんでした。小さな声でもいいし、「バイバイ」「おっと失礼。」とつぶやいてもいいし、手を振ってもいいし。しぐさで伝わるものです。ちなみに好きな人には心だけで挨拶。
- ③ なんか仲間外れになってるみたいとか、みんな知っているのに私だけ知らないとか、疎外感を感じることもありました。そんなときは「まっ、いいか。」が魔法の言葉でした。そして、好きな歌手(野口五郎さんとか郷ひろみさん:古い!)のことを考え、妄想し、お風呂で歌を歌いました。心のスイッチを切り替え、ネガティブ思考を遮断させるのです。
- ④ 帰宅したら、1日のマイベストエピソードを考えました。給食が揚げパンだったこと、宿題が少なかったこと、好きな人とすれ違ったこと、など小さなことに大きな喜びを感じるようにしました。

こんな風を書くに、脳天気な性格のように思うかもしれませんが、実は悩み、苦しみ、困り事もいっぱいありました。だからこそ乗り越えるアイテムが必要だったのです。

皆さんはもう数年で大人になります。これからいろいろな人と関わりいろいろな経験をすることになります。今のうちに、自分が元気になり気持ちをポジティブに保つためのMYアイテムを見つけてください。お手伝いさせていただきます。(岩井いづみ)

予約申し込み 津幡中学校・澤 076-289-2213

保護者の方の相談も受付しています。気になることがあればぜひお話しに来てください。

カウンセラー勤務日時に変更があった場合は、本校のホームページに掲載しています。ぜひご活用ください。

なお、予約を変更される場合には、お早めにご連絡ください。(裏面参照)

スクールカウンセラー勤務日時

6

2023

June

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6 (岩井先生) 9:30～12:30	7 (古市先生) 9:30～12:30	8	9	10	11
12	13(岩井先生) 13:00～16:00	14 (古市先生) 9:30～12:30	15	16	17	18
19	20(岩井先生) 9:30～12:30	21 (古市先生) 13:00～16:00	22	23	24	25
26	27(岩井先生) 13:00～16:00	28	29	30		

7

2023

July

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4 (岩井先生) 9:30～12:30	5 (古市先生) 9:30～12:30	6	7	8	9
10	11(岩井先生) 13:00～16:00	12 (古市先生) 9:30～12:30	13	14	15	16
17 	18(岩井先生) 9:30～12:30	19 (古市先生) 9:30～12:30	20	21	22	23
24	25	26 (古市先生) 13:00～17:00	27	28	29	30/31(月)

