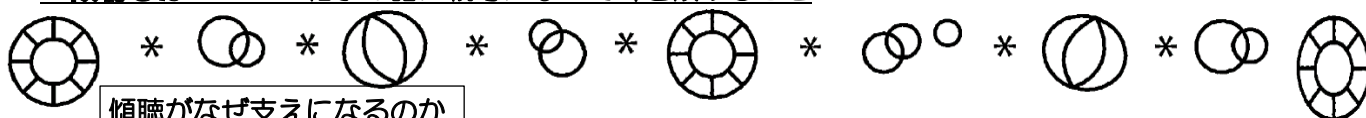


## ✿ スクールカウンセラーだより ✿ vol.10

こんにちは。新型コロナウイルス感染症の対策が続く毎日かと思います。このような状況で、気持ちが落ち込んだり、不安を感じたりすることは誰にでも起こり得ます。そういった時は、家族などの信頼できる人に「傾聴」してもらうことが支えになります。今回は傾聴についてお話します。

### ☆傾聴とは☆・・・相手の話に親身になって耳を傾けること



#### 傾聴がなぜ支えになるのか

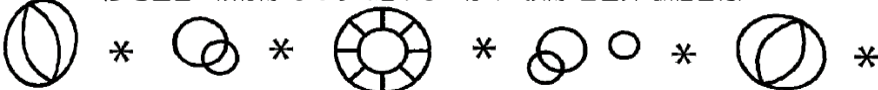
＊ 私たちは誰でも、「自分のことをわかって欲しい」「自分を自由に表現したい」という願いを抱いています。弱っている時にそれができないと、余計に心が窒息してしまうのです。自由に話ができる、心が楽になり、元々もっている強さ、たくましさが少しずつよみがえってきます。

#### 自分が傾聴する側になった時のコツ

- ＊ 自分のことのように聴く…話し手の気持ちを頭の中で想像し、自分のことのように親身になって聴くことが大切です。
- ＊ 話し手をそのまま尊重し受け入れる…アドバイスをするのは避け、話し手の自由な表現を尊重します。傾聴の基盤には「人間の本质は、成長を求め善良で社会的だ」という考え方があります。つまり心が元気になれば、自然と人と関わりたいと思ったり、頑張ろうと思えたりするのです。
- ＊ 聴き手が健康的であること…聴き手の心に癒せていない痛みがあると、上記のコツを実行することはなかなか難しいかと思います。まずは聴き手の悩みをなるべく解決することが、話し手の気持ちを理解するためにも大切です。

＊ スクールカウンセラーも、「話を聴いてほしい」という皆様のお力になればと思います。お気軽にご相談ください。

〈参考図書：傾聴術 ひとりで磨ける“聴く”技術 古宮昇 誠信書房〉



### ☆相談について☆

＊相談日時＊ 基本、水曜日の10時半～16時半です。相談日は以下の予定です。

2月	16日	3月	2日、9日、16日
----	-----	----	-----------

＊相談方法＊ 相談は基本的に、予約制になっています。相談を希望される場合は、担任の先生または教頭先生にご連絡ください。(TEL：58-0119)





# スクールカウンセラーだよ



みなさん、こんにちは。

新型コロナウイルスのため、外出できなかったり、マスクを長い時間つけていないといけなかったりしますね。そのような時に、イライラしたり、不安になったりすることは、人として自然なことです。

そんな時は、下書いてあることをすると、こころがほっとします。

自分にあったものを、さがしてみてくださいね。



- たくさん ねる… 体を休めましょう。
  - 好きなことをする… 夢中になると、つかれがふきとぶかも？ただしゲームは、やりすぎると逆にイライラすることもあります。時間を決めて遊びましょう。
  - 運動をする… 体を動かすと、心がすっきりします。
  - 話す… どんなことでイライラしたのか、信らいしている人に話してみよう。
- 楽しいことについてゆっくり会話するのもいいですね。

スクールカウンセラーは、みなさんのお話をきいて、どうしたら心が楽になるか、いっしょに考えます。いつでも相談してくださいね。

スクールカウンセラーに相談がしたい人は、担任の先生か、おうちの人に「スクールカウンセラーに相談したい」と、言ってください。

