



のどかだより

校長：牧 雅英

スクールカウンセラー：山田

ライフカウンセラー：中村

のどかルームにいと休み時間のたびに楽しそうな会話が聞こえてきます。誰かと会話することは楽しいですね。ただ、時にはけんかをしてしまったたり、「話を聞いているのかな？」と心配になることはありませんか？

今回は会話する時についやってしまう「話を聞くのをジャマする行動」の一部をご紹介しますと思います。皆さんも自分はしていないか考えてみてください。

- ① 【誰かと比較していませんか？】 会話をしているときについ相手と自分もしくは別の人を比較して「自分なんて…」や「自分のほうができる」など考えていませんか？
- ② 【話を自分のものにしていませんか？】 相手が話しているときについ自分の話をして主導権をとっていませんか？
- ③ 【先入観を持っていますか？】 相手に対して「〇〇だから」や「どうせわからない」と決めつけて話をしていますか？
- ④ 【アドバイスをしていますか？】 相手の話を聞くとときに「どんなアドバイスをすればいいか？」「もっと〇〇すればいいのに」と考えながら話を聞いていませんか？

今回ご紹介した行動は性別や年齢を問わずついやってしまう行動です（大人はアドバイスをしがちかもしれません）。これらの行動をしていないか一度振り返ってみてください。ついやってしまっていた行動に気づけるかもしれません。これらの行動を意識して避けることで皆さんはもっと人の話を聞けるようになり、楽しく会話できるようになると思います。ぜひ試してみてください。

11月

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
中村	中村		山田	中村
8	9	10	11	12
中村	中村	中村	山田	
15	16	17	18	19
中村	中村	中村	山田	
22	23	24	25	26
中村			中村	
29	30			
中村	中村			

12月

月	火	水	木	金
		1	2	3
			山田	中村
6	7	8	9	10
中村	中村		中村	中村
13	14	15	16	17
中村	中村	中村	山田	
20	21	22	23	24
中村	中村		中村	
27	28	29	30	31

*変更することもあります

保護者の皆様へ

お子様のこと、かわり方など「こんなことで相談なんて」と思わずいつでもご相談ください。
上記の日程を確認していただき、「カウンセラーと話がしたい」とお電話していただくとスムーズです。

☎047(371)7341