



のどかルームだより

令和6年1月

ライフカウンセラー:中村

スクールカウンセラー:本多

明けましておめでとうございます。今年もよろしく申し上げます。昨年は1年生に向けてコミュニケーションの授業をさせていただきました。2年連続で授業を行うことができ、感謝の気持ちと改めてコミュニケーションスキルの必要性を感じました。なので、今回はコミュニケーションの基本についてお伝えしたいと思います。

「コミュニケーションとは何でしょう?」と聞かれたら皆さんはどのように回答しますか?一番に思い浮かべるのは会話やSNSでのやり取りになるかなと思います。しかし、本当にそれだけなのでしょうか?

心理学では「すべての行動はコミュニケーションである」と言われています。動作や表情など相手に向けて行っているかどうか関係なく。つまり、そこにいるだけでもそれはコミュニケーションであるということです。そしてコミュニケーションの目的は「情報のやり取り」だといわれています。「目は口ほどに物を言う」などの言葉があるように、動作や表情によっても相手とやり取りをすることができるのです。また、動作や表情は言葉の何倍も相手に伝わる情報量が多いといわれています。下の例にもあるように同じ言葉でも表情によって伝わり方は変わっていきます。

例)「ありがとう(^ ^)」「ありがとう<(_)>」「ありがとう(>_<)」「ありがとう(‘Д’)」

会話するとき言葉選びや話の内容は意識しやすいですが、動作や表情はどうしても後回しにされがちです。しかし、身体の動きや表情など相手が見えるもの、感じられるものは他にもたくさんあります。コミュニケーションはスキルなので練習すれば習得可能です。ぜひ、練習してみてください。

【保護者の皆様へ】

お子様のことなどなんでもかまいません。いつでもご相談ください。下記日程を確認していただき、「カウンセラーと話がしたい」と担任の先生もしくはカウンセラーの出勤日にお電話していただくとスムーズです。

【カウンセラー出勤予定表】

1月

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
	中村	中村		本多
15	16	17	18	19
中村	中村	中村		本多
22	23	24	25	26
中村	中村	中村		本多
29	30	31		
中村	中村	中村		

2月

月	火	水	木	金
			1	2
				本多
5	6	7	8	9
中村	中村	中村		本多
12	13	14	15	16
	中村	中村		本多
19	20	21	22	23
中村	中村	中村		
26	27	28	29	
中村	中村	中村		

*予定は変更になる場合があります。

上記の日程で出勤しています。気軽にお電話ください。☎047(371)7341