



# のどかルームだより

令和6年11月

ライフカウンセラー:中村

スクールカウンセラー:本多

## 会話がどう伝わるかは、相手によって変わる

私たちが話すとき、言葉だけでなく、相手の気持ちや状況も大きく影響します。つまり、同じ言葉でも、相手の立場や考え方によって、受け取られ方が違うということです。皆さんも伝わらなかったことや、違う意味で伝わってしまったという経験があるのではないのでしょうか？

例えば、あなたが友達に「そんなこともできないの」と言ったとき、友達はどう感じるのでしょうか？もしその友達が忙しかったり、すでに疲れていたりすると、「バカにしやがって」と怒ってしまうかもしれません。逆に、もしその友達が元気で、何も気にしていなければ、ただの冗談として受け取るかもしれません。

このように、会話をする際には「言葉だけ」を考えるのではなく、相手がどんな気持ちで、どんな状況にいるのかを意識することが大切です。心理学的には、相手の感情や状況に合わせて話し方を工夫することで、より良いコミュニケーションが取れると言われています。

## どうすればうまく伝わる？

### 1. 相手の気持ちを考える

相手が今どう感じているか、何を考えているかを考えて言葉を選びましょう。

### 2. 言葉だけでなく、態度や表情も大事

言葉の内容だけでなく、表情や声のトーンにも注意を払いましょう。

### 3. 相手の反応を見て、調整する

会話の中で相手がどう反応しているかをよく観察しましょう。もし相手が困っている様子を見せたら、少し言い方を変える、または話題を変えるなどして、相手が安心できるようにしてあげると良いです。

## 【保護者の皆様へ】

カウンセラーは、生徒と保護者の心の健康をサポートします。悩みやストレスがあれば、いつでも相談してください。一緒に解決策を見つけ、お手伝いします。お子様の学校生活をより充実したものにするために、ご活用を検討ください。

## 【カウンセラー出勤予定表】

### 11月

月	火	水	木	金
				1
				本多
4	5	6	7	8
	中村	中村		
11	12	13	14	15
中村	中村	中村		本多
18	19	20	21	22
中村	中村	中村		本多
25	26	27	28	29
中村	中村	中村		本多

### 12月

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
中村	中村	中村		本多
9	10	11	12	13
中村	中村	中村		本多
16	17	18	19	20
中村	中村	中村		本多
23	24	25	26	27
中村				
30	31			

\* 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