

カウンセラーだより 第2号

令和5年6月8日

市川市立第六中学校 カウンセリング室

体育祭が終わり、梅雨の季節に入ります。体調を崩しやすい時期ですが、行事がひと段落したあとに、心の調子も崩すことがあります。忙しい毎日ですが、イライラしたり、疲れたりしたら、積極的に休むように心がけましょう。

こころの広場のご案内

何をするといいの？

1. 悩み事や不安がある人が、カウンセラーに相談し、一緒に考える
友だちのこと・クラスのこと・部活のこと・家族のことなど、どんなことでもOKです。もし相談の内容を先生や家の人に知られたくない場合は、秘密は守ります。
2. ちょっと息抜きや気分転換をして、こころの充電をする
相談が入っていない昼休みは、誰でも自由に来室して、友だちと話をしたり遊んだりして過ごすことができます。気軽に来てみてください。

いつ開いているの？

月・水・金曜日 8:45～16:30 木曜日 11:00～17:00

◆ 利用できるのは昼休み&放課後です。

開室日カレンダー

6月					7月				
月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
			1 ●	2 ★	3 ★	4	5 ★	6 ●	7 ★
5 ★	6	7 ★	8 ●	9 ★	10 ★	11	12 ★	13 ●	14 ★
12 ★	13	14 ★ 定例研	15 県民の日	16 ★	17 海の日	18 ★	19	20 ★ 終業式	21
19 ★	20	21 期末試験	22 ●★ 期末試験	23 ★	24	25	26	27	28
26 ★	27	28 ★	29 ●	30 ★	31				

●の日はスクールカウンセラーの山田が、★の日はライフカウンセラーの高田がいます。



今月のトピック

コミュニケーションって？

LINEで、友人数人がメッセージのやり取りをしていました。

生徒A 「明日、みんなで遊びにいかない？」

生徒B 「行きたい！」

生徒A 「なんで来る？」

この後、Bさんは傷ついてしまいました。なぜでしょう。

みなさんは、どうしてBさんが傷ついたかわかりますか？

Aさんは自転車なのか、電車なのか、という交通手段を聞こうとして「なんで来る？」とたずねたのですが、Bさんは「なんであなたが来るんだよ！」という意味にとったのです。

みなさんにも同じような経験があると思います。こうしたすれ違いは、対面でのコミュニケーションでは起こりづらいことです。なぜなら、その時の相手の表情や、声の調子、その場の雰囲気、自分が肯定されているのか、否定されているのか、だいたい分かるからです。

そもそもコミュニケーションは様々な情報を組み合わせてなされるものです。言葉によらないコミュニケーションをノンバーバルコミュニケーションと言いますが、アメリカの心理学者アルバート・メラビアンによると、人間はノンバーバルコミュニケーションから非常に多くの情報を得るのだそうです。

その上、SNSなどで使われる特殊な言葉（例えば、みなさんの言葉では私はBBA?これも古いですか?）を使うと、ますます感情むき出しの言葉が行き交うことになります。

感じる → 相手の気持ちを想像する → 言葉を整理する → 発言する

これが本来のコミュニケーションです。気づかぬうちにだれかを傷つけてしまわないように、SNSでの発言に注意するだけでなく、対面でのコミュニケーションを大切にしたいですね。

(参考文献：石井光太 『ルポ 誰が国語力を殺すのか』文藝春秋)

スクールカウンセラー 山田 肇子