

スクールカウンセラーだより 12月

横浜市立公田小学校 スクールカウンセラー青島芳子

早いもので、今年最後の月になりました。12月26日から冬休みです。


冬休みは、2週間 くらい学校がお休みなので、おうちの人とゆっくりお話できる時間が取れます。この冬休みにおうちの人と一緒に、聞くスキル・話すスキルをやってみると、自分なりに人とコミュニケーションを取りやすくなっていくと思います。

お友達の話を聞く・お友達に話すときに役立つ、コミュニケーションのコツとは？

人とコミュニケーションを取る時、聞くスキルと話すスキル、両方が必要です。

コミュニケーションのコツ

聞くスキル

あ あいてを見て聞こう 

い いつも、いつでも聞こう

う うなづきながら聞こう

え えがおで聞こう

お おしまいまで聞こう

あたりまえの事かもしれませんが、

意識して人の話を聞くと、

じっくり耳を傾けて、相手の話を落ち着

着いて聞きましょう。


そうすると、なるほどと思ったり、

自分とは違うなあ、など、いろいろな

気づきが出てきます。

話すスキル

は はっきり、ゆっくりはなそう

な 中身を整理して話そう 

し 時系列（起こった順）にはなそう

か 顔（鼻のあたり）を見てはなそう

た 楽しく笑顔ではなそう

人に話すときはどうでしょう。

話すのが苦手な人も

上にあげた話すスキルを参考にして

思い切って話してみましよう。

少しずつ、話せるようになっていきます。

○お友達の話を聞く・お友達に話す時、聞くスキルと話すスキルが身につけていると、自信をもって、やり取りできます。自分に起きた出来事をはなす、困っている人の話を聞く時も役に立ちます。あわてずに、自分のペースでじっくりと身につけていきましょう。

1月に、またみなさんとお会いできることを楽しみにしています。

□保護者の皆様

お忙しい年末年始だと思ひます。人とコミュニケーションを取る基本である「聞くスキルと話すスキル」をその子どもなりに身につけることは、仲間とのコミュニケーションの基礎になります。この冬休みを利用して、上記「聞くスキル・話すスキル」を参考に、ご無理のない範囲内で少しだけお子様とコミュニケーションを取っていただければ幸いです。

1月・2月・3月の相談日：開室時間9時30分から16時30分：

1月 9日（火）・23日（火）・30日（火）

2月 13日（火）・27日（火）

3月 12日（火）

・毎週水曜日は、桂台中も利用できます。（中学の予約が無い時間になります。）

桂台中相談室直通電話（水曜日）045-891-3252