



すくーるかうんせらー スクールカウンセラーだよ

まつばらだいよんちゅうがっこう
松原第四中学校のみなさん、こんにちは！
すくーるかうんせらーのまつだともこ
スクールカウンセラーの松田知子と申します。
どうぞよろしくお願ひいたします。



いよいよ新学期が始まりましたね。新しい先生、新しい友だち・・・。
友だちを作るのが得意な人もいれば、苦手な人もいます。

自分から話しかけるのは苦手だな・・・



何を言えばいいのかわからないな・・・

仲良しの友だちとクラスが離れてしまったな・・・

こんなご相談がよくあります。

そんなあなたにお勧めなのは「聴き上手作戦！」。

相手が話しているときは、自分は話さなくても「相づち」を打つだけで会話をしているように見えるんです！

「うん、うん」「へえー」「そうなんやねー」「なるほどー」。
これなら言えそうな気がしませんか？

うん、うん

へえー

でもやっぱり苦手という場合は、「ジェスチャー(みぶり)作戦！」

相手が笑うタイミングで自分も笑ってみる、

相手の話をうなずきながら聴く。

これだけでも会話に見えたりします。



そうなんやね～

なるほどー

そして、そのあいだに相手をよく観察しておきましょう。

相手の好みや性格が分かってくると、話しやすくなることが多いですよ。

ぜひ試してみてくださいね！

カウンセリングではどんなお悩みでも大歓迎ですので、お気軽にご相談ください。

保護者の方もどうぞご利用ください。

すくーるかうんせりんぐ、ひまいしゅうすいようび
スクールカウンセリングの日：毎週水曜日

先生かスクールカウンセラーへお申し込みください

(スクールカウンセラー松田知子)