

# こころ：相談室だより

大和南中学校 令和7年 6 月



みなさん、こんにちは！新しいクラスになり2か月が経ちました。みなさんは、友だちとの会話でこんな風に感じたことはありませんか？「ちゃんと話を聞いてもらえてうれしかった。」、「話してるのにスマホばかり見ててちょっと悲しかった。」実は、どうやって話を聞くかは人間関係をよくする大事なポイントなのです。今回はすぐに使える聞き方の3つのコツを紹介します！

## ～人間関係をよくする聞き方のコツ～

### ① 相手の方をみて聞こう

- ・身体を相手の方に向け、相手の顔を見ましょう。真剣に話を聞いてくれていると伝わります。スマホをみながら聞くなど「ながら聞き」は避けましょう。
- ・「うんうん」、「そうなんだ～」とうなずいたり、あいづちを入れると相手が話しやすくなります。



### ② 話をさえぎらずに最後まで聞こう

- ・相手が話し終わるまで、さえぎらずに聞きましょう。
- ・最後まで聞いてから自分の考えを伝えるのがポイント。

### ③ 相手の気持ちを繰り返してみよう(オウム返し)

- ・「そんなに悲しかったんだね」「それはうれしいね」など、相手の言葉や気持ちを繰り返すことで、「わかってもらえた」と感じてもらえます。

\*まずはできるところから試してみてくださいね。「聞き方」や友だちとの関係などで悩んでいる、または話したいと思ったら気軽にスクールカウンセラーやこころの教室相談員に声をかけてくださいね！

こころの教室 6、7月の予定表		
県スクールカウンセラー	心の教室相談員 1	心の教室相談員 2
水 12:30～16:30	水 9:15～13:00	火 10:00～13:45
	木 9:15～13:00	金 10:00～13:45

☆行事等で変更する場合があります。

☆相談は予約制になっています(1回につき、50 分程度)。相談を希望される方は、教頭先生に連絡していただくか、心の相談室直通電話にかけただくようお願いいたします。

☆生徒の皆さんは、放課・昼放課に心の相談室を利用できます。

心の相談室 0586-28-8785  
大和南中学校 0586-28-8765