

共感力を高める工夫 ～「傾聴力」向上のススメ～

2学期がスタートしました！ 行事が満載です。

今年は佐賀県の最高気温が 38.3℃(2024/8/5)。県内では過去 9 番目に高い気温でした。ちなみに過去最高気温は 39.6℃(1994/7/16、気象庁 HP)。1994 年は水不足で米があまり収穫できず、カリフォルニア米やタイ米が店先に並んだのを思い出しました。とにかく暑い夏休みでしたが、体の調子はどうでしょうか。

涼しい部屋にこもりっぱなしだと、体の体温調節がきかなくなります。

特に昼夜が逆転してしまっている人は、朝起きるのがつらいのでは？

徐々にからだを慣らしていきましょう。トピック②で自律訓練法を紹介します。

「傾聴」とは

最近、お互いが意思の疎通ができず、トラブルや悲惨な事件や事故が多発しているような気がします。暑さと疲れで、余計にイライラしますよね。発言の方法や内容が、悪くいうと「威圧的」なものが多いような気がします。はじめからケンカ腰では、話もできませんし、意思の疎通ができません。

もし、今誰かとうまくいっていない、という気がする人は、時間をとって相手と向き合ってみてはいかがでしょうか。「傾聴」とは「人の話があるがままに、好き嫌いの評価を入れずに聴くこと」です。単に「聞く」＝音・声を耳で感じとるのではなく、「聴く」＝注意して耳にとめること。「傾聴」する時には、相手の話を否定せず、なぜそのように考えるようになったのか、その背景に肯定的な関心を持って聴くことに意味があります。

「傾聴力」を高める・・・まず相手の気持ちをくみとろう

傾聴ができる力＝傾聴力です。ポイントを紹介します。

- ①できるだけ静かな場所で、時間を区切る（40～50 分くらい）
- ②最初に自分の気持ちを整理して聴く…イライラしない、反論しない
- ③非言語コミュニケーションをとる…あいづち・うなずきは、しっかり・ゆっくりと
- ④相手を凝視しない…相手の顔あたりを見ながら。時々視線をあわせる。圧を加えない
- ⑤聴いた内容を短く、「復唱」して確認。理解していることを伝える
- ⑥話をしている人の「気持ちを表す言葉」を伝え返す…〇〇で嫌だったんだね、など
- ⑦話してくれたことをねぎらう、聴いた気持ちを伝える

相手の考えや気持ちを聴く→逆に聴いてもらう。

お互いが、どんな気持ちでいるのかをわかったうえで行動していけば、勘違いやトラブルを未然に防ぐことができます。

2学期はぜひ「聴き上手」をめざしましょう。



トピック① 新しい相談窓口「こどもの人権 SOS チャット」開設(9月2日から)

9月に開設したばかりの相談窓口です。法務省が運営するこの窓口は、18歳までの子ども専用です。チャットで相談できます。夏休み明けで友だちとトラブルがあった、SNSに嫌なことを書かれた、親や学校にも相談しづらい…。このような時にこのチャットを活用してみませんか。

人権に配慮して「秘密」は守られます。

★ 受付時間 平日(月曜～金曜) 8:30～17:15

★ QRコードから読み取ってください

ログイン画面 → 新規ユーザー登録

→ 相談画面 → 質問回答 → 相談 → ログアウト



トピック② 「自律神経」と整えよう

9月半ばになって、体調不良での欠席や感染症にかかっている人が増えてきました。季節の変わり目は、朝晩と昼間の気温の差が大きいので、体内のホルモンバランスが崩れがちです。

ホルモンバランスとは、交感神経(緊張)と副交感神経(リラックス)の調節機能のことで、うまく機能していればいいのですが、疲れがたまっていたり、睡眠不足がつづく、と、バランスが乱れてストレスが多い状態になります。健康な時にはかからない感染症などにも簡単にかかったりするので注意が必要です!

自律神経を整える「自律訓練法」を活用して、行事の多い2学期を乗り切りましょう。

👉 ①イスに座るか、マットに横たわるなどして、心の準備をする

②腕(または脚)の重さを感じる(その場所に集中し、頭の中で繰り返し唱える、各1分)

「右腕が重たい」→「左腕が重たい」→「右脚が重たい」→「左脚が重たい」

③最後にストレッチをして頭をスッキリさせる

「両腕を前に突き出し、手をグー・パー」×3回

→「両腕を前に突き出したあと、胸元に引き寄せる」×3回

→「両手を組んだまま腕を頭上につきあげる(伸びをする)」×1回

特に寝る前がおすすめです。

心身の緊張状態を和らげることができ、体の疲れもとれると思います。



参照:『高校保健ニュース』

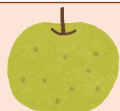


スクールカウンセラー青山のぞみ先生来校日

★マークは定時制も勤務いただく日(定時制は17:00～21:00)



9月	27日(金) 13:00～17:00	★	12月	13日(金) 13:00～17:00	★
10月	11日(金) 8:30～17:30		1月	10日(金) 8:30～17:30	
10月	25日(金) 13:00～17:00	★	2月	7日(金) 13:00～17:00	★
11月	8日(金) 8:30～17:30		3月	14日(金) 13:00～17:00	
11月	22日(金) 13:00～17:00	★	残り48時間となりました		



相談したい時 → 身近な先生(担任、顧問、養護教諭など)に連絡するか、
直接、教育相談係(富永)まで予約をお願いします(電話0952-30-8571)