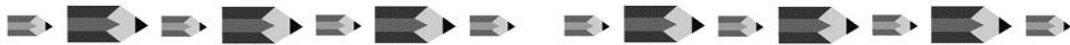


😊 カウンセラー便り No.4 😊

2019年（令和元年）7月11日
スクールカウンセラー中野 智子

こんにちは！時間がたつのは早いもので来週には終業式ですね。いよいよ待ちに待った夏休みが始まります。長い休みだからといってただ羽を伸ばすだけでなく、“やらなければいけないこと”や“やりたいこと”をしっかりと見極めて時間を大切に過ごしてくださいね。二学期も皆さんと交流できることを楽しみにしています！

今回も簡単な心理テストと心理学に関するミニコラムを紹介します。時間があるときに目を通してみて下さいね！



～ ☆ ちょっとひといき ☆ ～

Q あなたは“流れる”という言葉聞いて、次のうち最初に何を連想しますか？次のA～Dのうち中からひとつ選んで下さい。



A:川



B:時間



C:涙



D:水

→結果の解説は裏側にあります！

～ ☆ ちょっと豆知識 ☆ ～

Q：聞き上手の人は好感を持たれやすい？

“相手の話をよく聞く” たったこれだけで人間関係を良好に保つことができることを知っていますか？

あなた話し下手であっても構いません。相手の話に熱心に耳を傾け、「それでどうなったの？」と興味を示し、適切なタイミングであいづちを打つ、それだけで相手は“自分の話を十分に聞いてもらえた”という安心感を得ることができます。そして、あなたに対して良いイメージや好感を持ちやすくなります。

皆さんのなかにはいつでも誰に対しても臆せず話ができる人をうらやましく感じている人もいるかもしれませんが、聞き上手であることもまたその人の魅力のひとつです。聞き上手になるためのポイントは3つ、どれもすぐに実践できることばかりです。

< 😊 聞き上手になるための3つのポイント！ >

- ☆ 話をしている相手と目線を合わせる
- ☆ おだやかで肯定的な表情で聞く
- ☆ 相手の話に興味や理解を示す反応（うなずき、相づち、質問）をする



～ お昼休みにヒーリングルームを開放しています！～

ちょっとひとやすみしたいとき、誰かと話がしたいとき、気軽にのぞきに来てください！もちろん、時間をとって個別にゆっくりお話をすることもできます。その場合は、担任の先生か山本先生に「カウンセラーと話をしたい。」と伝えてください。

< * 1 学期来校日 * >

・ 5/30 ・ 6/13, 27 ・ 7/11 水曜日



☆このテストでは…

“無理な相談を持ちかけられた時あなた”がわかります！

*** A**を選んだ人

あなたは、無理な相談だと思っても、後先考えずに引き受けてしまうタイプ。人が頼られることを誇りに思うので、一生懸命相手のために努力するでしょう。困っている人を見て見ぬふりができない人情味のある人です。

*** B**を選んだ人

あなたは、自分のできる範囲内のことは引き受けますが、そうでない場合はきっぱりと断るタイプ。一見冷たいようにも見えますが、優柔不断であまいな返事をする事のほうが相手に対して失礼だと思うからです。もっとも合理的で冷静な考え方ができる人です。

*** C**を選んだ人

あなたは、基本的に大胆な性格なので、どんなことでも「できる」と言いきってしまうことがありますでしょう。有言実行の努力家なので、自分にカツを入れて突き進みます。まわりは巻き込まれて苦労をすることもありますがどこか憎めない人です。

*** D**を選んだ人

あなたは、どんなときでもゆうゆうと無理をしない自分であることを望んでいるようです。格好をつけることや見栄をはることを嫌うので、その場の状況と自分の能力に応じて物事を対処するタイプかもしれません。ありのままの自分の気持ちに正直な人です。