

# 相談室だより Vol.2



令和4年6月発行

文林中学校 スクールカウンセラー

碓井裕一 増田明佳

6月に入り、雨が降る日も増えましたね。

今回は、悩んでいる人、困っている人の話の聞き方について考えてみます。

保護者の方もお子さんの話を聞く時に参考にしてみてください。



## 悩んでいる人、困っている人の話を聞く時

～アドバイスは控え、気持ちを聞いていく～

クラスの中で友達の様子がおかしいと思ったときは、ちょっと声をかけてみましょう。例えば「何だかいつもより元気がないみたいだけど、大丈夫?」と。その返事からさらにわかることがあるかと思います。そして「よかったです話してみてよ」と軽く声をかけておきましょう。そのときは、「大丈夫」と否定するかもしれませんが、もし悩んだり苦しいことがあるとすれば、話してみようかなと思い始めるはずです。

その後も、友達をみていてやはり様子がおかしいと思ったらさらに聞いてみてください。「この前に比べると、なんだか顔色がよくない気がして。何だか考えごとをしているみたいだけど、どうしたの?」と、少し具体的に聞いてみるといいでしょう。

そこで悩み事がでてたら、聞き役に徹しましょう。相手の話に相づちを打ちながら、「そう、どうしたらいいか迷っているんだね~」など、相手の気持ちを受け取るようにします。「そんな小さいことで悩んでいても意味ないよ」といった反論はせず、じっくり相手の気持ちになって聴きましょう。それだけで、気持ちはずいぶん落ち着いてくるものです。

ついアドバイスをしたくなってしまいますが、これも時と場合で違います。「高校はどんなところがあるのか」「病院はどこがよいか」など、具体的な情報を求めているときは、アドバイスをすることが大切ですが、気持ちを理解してもらいたくて話しているケースはとても多いのです。

そんなときは、何もアドバイスをせず、ただ聴くだけでよいのです。相手が困っていたら、一緒に困ってあげましょう。「それは難しいね、どうすればいいだろう」と言えばよいのです。「そんなこと、気にしなくていいよ」と言われてもうれしくはないし、それで気にならなくなることはありません。「気になることを共有する」ことが、一番のサポートになるのです。



うんうん、そうだったのねえ

### 保護者の皆様へ

相談室では、保護者の皆様からのご相談をお受けしております。お子さんとの関わりで気になること、ご心配なことなど何でもご相談ください。例えば、子育てにおける不安、登校を渋る、発達面、友達との関係、性格、学習、いじめ、家族関係、気になる言動や行動がある、その他の心理的な問題などお話を伺なながら一緒に考えていくならと思います。またご相談に応じて専門機関のご案内もさせていただきます。ご来室が難しい場合には、お電話でのご相談もお受けしております。

スクールカウンセラーが勤務している日は、直接スクールカウンセラーに予約をお取りください。また勤務していないときは、担任の先生か副校長先生、または養護教諭の高橋先生を通して予約をお取りください。

予約可能時間帯：9:00～16:00（相談時間：50分）

学校 03-3827-7671（相談室直通） 03-3827-7721