



## カウンセリングルームだより

あた がかねん にんげんかんけい には な ともだち ぶ 増やしたいけど、なん こえ  
新しい学年の人間関係には慣れましたか。「友達を増やしたいけど、何て声をかけていいかわからない」  
はな はなし つづ はなし かん そうだん う  
「話しかけられても、話を続けられない」など友人関係に関する相談を受けます。

「自分は“コミュ障”だから」とあきらめてしまう人もいますが、誰もが最初から上手にコミュニケーション  
ができるわけではありません。野球のキャッチボールも少しずつ練習していけば上達していくように、コミュニ  
ケーションも少しずつ練習していけば、“心のキャッチボール”を楽しめるようになっていきます。

### 守備範囲を広げてみる

はな にがて にん じぶん あいて な たま ひろ  
話しかけるのが苦手な人は、まず自分がキャッチャーになってみます。相手が投げたどんな球でも拾って  
あげれば、相手はまた投げしてくれるようになります。相手がボケたらつっこんだり、たとえ自分が知らない  
しゅみ はなし きょうみ き  
趣味の話でも、興味をもって聞いてみたりします。

あいて はなし じぶん しゅみ あ き  
相手の話がわからない、自分とは趣味が合わない、決めつけるのではなく、自分が知らない話でも、  
きょうみ も みみ かたむ せかい ひろ  
興味を持って耳を傾けることで、その世界を広げていきます。

できるだけ守備範囲を広げて、友人が投げかけてくれた話(球)をダイビングキャッチしてみると、甲子園  
のファインプレーのように、コミュニケーションも盛り上がってくるでしょう。

### とりやすい球を投げる

いろんなボールを取れるようになってきたら、今度は自分から投げてみます。いきなりストレートな冗談を言  
っても、相手が真に受けて傷ついてしまうことがあるかもしれません。いきなり変化球でユーモアを言っても、  
あいて  
相手がキャッチできずにスルーされてしまうこともあるかもしれません。

まずは相手が取りやすい球を投げてみます。挨拶や宿題の話などとりとめもない話題から入り、少しずつ  
やりとり慣れてきたらはやい直球や変化球を投げてみます。会話の内容も、一つの球種に磨きをかけるよう  
に、マニアックな話でコアな仲間を探すのもよいかもしれません。お互いに話の面白さを伝えあえるように  
くふう  
工夫してみます。

## 沈黙に耐えられる仲

そうやって、心のキャッチボールを続けていけば、遠くから投げても近くから投げても、あうんの呼吸でお互いの気持ちをキャッチできるようになっていきます。

相手が拾ってほしい球、相手が投げてほしい球がわかるようになり、信頼関係ができてくると、学校行事や部活動でもきつといいチームプレイができるとおもいます。

そして、さらに信頼関係が深まってくれば、何かしゃべらなきゃと気を使わなくても、その場にいるだけで安心感を得られるようになります。たとえ沈黙が続いても気にならなくなってきます。いわば「沈黙に耐えられる仲」がいい仲と言えるかもしれません。

球のやり取りをしなくても、そばにいていい。そばにいてもいい。そんな友人関係を作れたら、やがてたのしくコミュニケーションが取れるようになってくるとおもいます。

## カウンセリングルーム(相談室) 5月・6月の開室日

5月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	◇	13	14	15	16
17	18	◇	20	21	22	23
24	25	◇	27	28	29	30
31						

6月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	◇	3	4	5	6
7	8	◇	10	11	12	13
14	15	◇	17	18	19	20
21	22	◇	24	25	26	27
28	29	◇				

◇ 石渡がきます (火)

○ 鈴木がきます (木)

## 保護者の皆様もご利用ください

お子さんのこと、学校のことなど、気になることがございましたら、お気軽にお声がけください。保護者の皆様が来校される場合には、相談時間の重複を避けるため、事前に電話連絡をいただくと確実です。電話での相談もお受けできます。

【日時】火曜日 8:45~16:30 (石渡) 木曜日 9:00~16:45 (鈴木)

【相談室直通電話】042-482-0400

直通電話には留守番電話機能がありません。

電話がつながらない場合は学校代表電話：042-482-0275 までお電話ください。