

## 😊 カウンセラー便り No.2 😊

令和3年7月2日  
尾道市立高西中学校  
スクールカウンセラー 中野智子

こんにちは！間もなく1学期の終業式ですね。少し時間に余裕がある夏休みが始まりますが、“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。2学期も、皆さんと交流できることを楽しみにしています！



### Q：“聴き上手”を目指してみませんか？

人間関係を良好に築くために大切な秘訣は何か知っていますか？ずばり、それは“人の話をよく聴くこと”です！

“話を聴くこと”には2つの大きな意義があります。1つめは、話し手の考えていること・感じていることをより深く理解することができるということ、2つめは、話し手に“十分に聴いてもらえた”という安心感・満足感をもたらすことができるということです。この積み重ねによって、人間関係が少しずつ深まっていくのです。

#### <上手に話を聴くポイント！>

- ① 話をしている相手と“目線”を合わせる
- ② “おだやかで肯定的な表情”で聴く
- ③ 適切なタイミングで相手の話に“興味や理解を示す反応”を返す  
・うなずく ・あいづちをうつ ・もっと聞きたいこと等について質問する

皆さんのなかには、誰とでも積極的に話ができる人をうらやましく感じる人もいるかもしれませんが、“聴き上手”であることもあなたの魅力のひとつです。自分を否定せずに自信をもってくださいね。

<2学期来校日：水曜日 9：50～16：35 >

9月1・15・29日 10月6・13・27日

11月10・17日 12月1・15日

☆お昼休みはカウンセラー室を開放しています！

→ 裏面もあります！“ほっとひといき”



## ～ ☆ ほっとひといき ☆ ～

**Q** ヨーロッパを列車で旅行中遠くにお城が見えました。そのお城に部屋がいくつあると思いますか？ A～Dのうちひとつ選んでください。

**A: 1～10個**    **B: 11～15個**

**C: 16～20個**    **D: 21個以上**



☆このテストでは… “**あなたの夢の大きさ**” がわかります！

＊**A**を選んだ人

あなたの夢は、割と小さめなのかもしれません。言いかえれば消極的ということになるでしょう。少し自分に自信が足りないせいとも言えます。しかし、そのぶんあなたの夢は実現の可能性がかなり高いはずです。ひとつずつ願いを叶えながら堅実で失敗のない人生を歩むことができそうです。

＊**B**を選んだ人

あなたの夢は、ますますの人並みのスケールをもっているでしょう。それなりの自信もあるので、あなたの努力次第では十分に実現可能な夢を抱いているでしょう。あきらめず、謙虚な姿勢で取り組んでみることをおすすめします。周囲の人達の協力も得られそうな感触も持っているはず。

＊**C**を選んだ人

あなたの夢は、かなり大きなものでしょう。人に話すには少々恥ずかしさを感じるのかもしれません。あなたはナルシストの一面もありそうなので自己満足だけで終わってしまう可能性があります。夢は何もしなければ夢で終わってしまいます。まずは一步踏み出してみましよう。

＊**D**を選んだ人

あなたの夢は、非常にスケールの大きなものでしょう。しかも、それを堂々と人にも話しているかもしれません。周囲の人は夢ばかりみていると噂をされるかもしれませんが、あなたは誰に何と言われようと気にしません。それこそが夢を実現する力であることは間違いありません。

(出典：うける！奇跡の心理テスト 成美堂出版)