

令和5年度6月号

## 相談室だより



みなさん、こんにちは。小金井一中教育相談室です。

6月の空模様は梅雨…。湿気が多い季節の変わり目は、体調を崩しやすいので注意してくださいね。すっきりしないお天気ですが、気持ちは晴れやかにしていけるといいですね。



### コミュニケーションを考えてみよう!

コミュニケーションをとることが苦手、コミュカがないからムリ…と考えてしまっている人は、結構いらっしゃいます。何か話さないといけない、話題がない、何を話したらいいかわからなくてパニックになるという人もいます。そこで、今回はちょっとした「会話のコツ」についてお話したいと思います。

#### 話すコツ…話はキャッチボールと一緒に!

- 自分が投げて、相手が投げ返し、自分が投げ返すことのくりかえしにより成り立っている。
- やりとりを継続するには、相手が受け取りやすい球を投げるよう心がける。

この2つを意識することです。特に2つ目の点は、肝心です。受け取りにくいボールを投げてしまうと、相手がキャッチできず会話がなりたたないこともあります。できるだけキャッチしやすいボールを投げるようにしてみましょう。

#### 聞くコツ…人は話を聞くより話す方が好きという場合が多い!

相手の話を聞く能力は、コミュニケーション上とても大切です。

会話は、自分よりも相手のほうがたくさん話している状況になる

よう心がけると、相手にとって心地よい会話になりやすいです。会話をするときには、相手が7割、自分が3割くらいになるよう意識することがコツです。

## **質問して話を深めるコツ…最初から最後まで全部話す人はあまりいない！**

たとえば「本が好きでよく図書館に行きます」という話が出たとき、その背景には、「中学1年生のときに読んだ司馬遼太郎さんの『竜馬がゆく』がとても好きで、それ以来読書が趣味になりました。特に歴史小説とサスペンス小説が好きです。2週間に一度は、近くの南図書館に行って本を2~3冊借りてきます。」といった大量の情報が隠れています。それを質問して話を深掘りしていけると、コミュニケーションも深まっていきやすいです。

いかがでしょうか。コツをつかむことでコミュニケーションも上手くとれるようになりますよ！