



# 相談室だより

第2号

令和5年5月1日

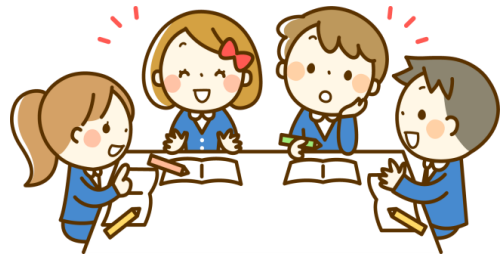
練馬区立谷原中学校相談室

## 忙しくなる5月～コミュニケーションにおけるあいさつの大切さ～

ゴールデンウィーク真っただ中ですが、連休が終わると中間考査一週間前に入ります。テストが終わると運動会練習が始まりさらに忙しくなります。学校生活の中で、気持ちや生活のリズムを切り替えていきましょう。一日の始まりであるあいさつの大切さについてお伝えします。

### すべての行動はコミュニケーションである

コミュニケーションとは「人と人との間（相互作用している状況）での情報・メッセージのやりとり」であると言えます。その中において、何の行動も起こさず、コミュニケーションもとらないでいられるのでしょうか？人と人が関わる上で、コミュニケーションはなくてはならない情報ツールなのです。



コミュニケーションには、言語によるコミュニケーションと、言語以外の非言語的コミュニケーションがあります。顔の表情やしぐさ、目の動き、姿勢、相手との距離などからも相手が発しているメッセージを読み取ることができますが、一般的に非言語的コミュニケーションは読み取るのが難しいと言われています。学校生活では先生の話の話を聞いたり、友達と会話をしたり、楽しく充実した時間を過ごすために、言語的コミュニケーションが必要となります。

### 「あいさつ」はコミュニケーションの基本、「SST」とは？

あいさつは人間関係を築く上で欠かせないものです。あいさつができないと、「不愛想な人」「常識がない人」と思われ、関係が悪くなります。一方、あいさつが上手にできると「社交的な人」「感じのいい人」という印象を与え、良好な人間関係を作ることができます。自分からあいさつができるとさらに良いですね。

認知行動療法の中にSST（ソーシャルスキルトレーニング・生活技能訓練）というものがあります。SSTでは、上手なあいさつや会話をするためのヒントとして、「6つのスキル」が大切だと考えられています。

- 視線を合わせて話す。
- 手を使って表現しながら話す。
- 身を乗り出して話す。
- 明るい表情で話す。
- はっきり大きな声で話す。
- 適切な内容を話す。



これらの中から一つでも良いので、そのスキルを意識してあいさつや会話をしてみてはどうでしょう。

★5・6月相談室開室日★

5 月

月	火	水	木	金
1 ○	2 ☆	3	4	5
8 ○	9 ☆	10	11 ☆	12
15 ○	16	17	18 ☆	19
22 ○	23 ☆	24	25 ☆	26
29 ○	30 ☆	31		

6 月

月	火	水	木	金
			1 ☆	2
5	6 ☆	7 ○	8 ☆	9
12 ○	13 ☆	14	15 ☆	16
19 ○	20 ☆	21	22	23
26 ○	27 ☆	28	29 ☆	30

【月曜日】○は、スクールカウンセラーの本岡陽子（9時～16時30分）

【火・木曜日】☆は、心のふれあい相談員の井口祐子（10時～16時）  
がいます。面談予約はお電話でできます。

①谷原中学校代表番号 03（3995）8036

②相談室直通番号 080（7798）2454

※②の電話場号は「相談室開室日（月・火・木曜日）」に**相談室優先番号**になります。

生徒の皆さんへ

昼休みや放課後、相談室に来室して相談ができます。

原則、予約をしてからの相談になります。担任の先生や養護の先生に相談したいことを伝えてください。また、直接カウンセラーや相談員に声をかけて予約をすることもできます。相談室の部屋をノックして、気軽に声をかけてくださいね。

保護者の方へ

お子様のことで何か気になることがありましたら、ご相談ください。ご希望される方は、来室前に一度お電話で面談の予約を取ってください。予約方法は、担任の先生もしくは副校長先生や養護の先生につないでもらい、希望の日時をお伝えください。または、カウンセラーや相談員が勤務の日に、相談室直通の番号にかけていただいて、直接予約をすることもできます。