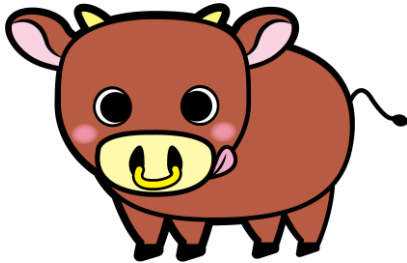


## スクールカウンセラーだより



東中学校の皆さんこんにちは。  
スクールカウンセラーの長谷川です。  
毎日寒い日が続いていますね。  
コロナウイルスは落ち着いたように見えますが、まだまだ油断  
できません。インフルエンザも気を付けなくてははいけませんね。  
どちらも手洗いうがいが必要になってきます。気を抜かず、対策  
をしっかりして、冬を乗り越えましょう。

今回は“**コミュニケーション**”について皆さんと一緒に考えていきたいと思います。

まずは、次の場面をイメージしてみてください。

A 君の席は窓側です。今は休み時間で喚気のため教室の窓を全開に開けていました。しかし、この日は外の風も強く、窓からは冷たい風がピューピュー入ってきます。A 君の前の席の B さんは風邪をひいていて、マスクをしています。窓から入ってくる風に B さんは肩を縮めて、腕をさすってとても寒そうです。B さんの様子に気がついた A 君は窓を少し閉めました。すると、B さんは「ありがとう」と A 君に伝えました。

この場面での言語的コミュニケーションは最後に B さんが A さんに伝えた「ありがとう」という言葉だけです。B さんは A 君に“窓を閉めてほしい”とは伝えていません。どうして、A 君は窓を閉めたのでしょうか？実はコミュニケーションには、非言語コミュニケーションの意味もあります。非言語コミュニケーションとは、表情、顔色、視線、身振り、手振り、体の姿勢などによって気持ちを表現することを言います。他にも、服装や髪形、呼吸、声のトーンなどもあります。

この場面で B さんは肩を縮めて腕をさすっていました。おまけにマスクもしています。この様子から A 君は、B さんは寒いと感じていると判断し、B さんのために少し窓を閉めてあげました。



コミュニケーションには言語だけではなく、非言語の部分もあることを分かっていただけたでしょうか？これは、普段から相手との関係が構築されていないとなかなか出来ることではありません。また、携帯電話などによる文字だけのコミュニケーションでも難しいように思います。

普段から、友達、先生、家族など身近で生のコミュニケーションを大切にしてほしいですね。

しかし、これには注意点があります。常に人の行動に気を配って、“この人は私に何をしてほしいんだろう？”と考えすぎても疲れてしまいます。コミュニケーションにはバランスが必要になってきます。ある時は敏感に、ある時は鈍感になることも必要です。

あの時はこうしてしまったけど、それでよかったのかな…と思うことがあれば、ぜひスクールカウンセラーに話してみてください。一緒に考えたいと思います。

#### 今後のスクールカウンセラーの来校予定日

##### 【2 学期】

月	日	月	日	月	日	月	日
8	27 (金)	10	1 (金)	11	5 (金)	12	3 (金)
9	3 (金)		15 (金)		12 (金)		10 (金)
	17 (金)		22 (金)		26 (金)		17 (金)
	24 (金)						

##### 【3 学期】

月	日	月	日	月	日
1	14 (金)	2	4 (金)	3	4 (金)
	21 (金)		18 (金)		
			25 (金)		

勤務日 金曜日（勤務していない週もあるので確認をお願いします）

勤務時間 9：30～16：15

校内を散歩してるよ♪  
どんどん話しかけてね！



#### 保護者の方々へ

何かお困りのことはありませんか？ 保護者の方々が不安定になってしまうと、自然とお子様にも影響が出てきてしまいます。困りごとがあって、誰にも話せずに悩んでいらっしゃいましたら、スクールカウンセラーに話してみませんか？ その時は教頭先生または担任の先生に伝えていただき、スクールカウンセラーの勤務日を確認していただければと思います。（東中学校 Tel：0242-66-2329）