



グループエンカウンター終了後の
ダイアログシートにこんな質問がありました。

1 学年 クラス掲示用

「スクールカウンセラー小牧先生からのアドバイスです！」

Q、私は、(積極的というか)うるさくて皆に迷惑をかけていないか心配です。そして、知らないうちに人を傷つけてしまうことがあります。傷つけないためには、どのような方法がありますか？



A、「うるさい」時って、自分はどんな状態の時なのでしょう？

例えば・・・楽しくて仕方がない・イライラしてどうしようもない・他のことや他の人より今を優先したい・友達を盛り上げたい・体や感情が勝手に動いてしまう・・・など。いずれも、自分の感情をコントロールできない状態の時です。本当に「うるさくて迷惑をかけてしまう人」は、そのことを自分で気づけない人です。自分で振り返ることができるあなたは大丈夫！です。



Q、どうしても、人の目を見て話せない時は、
どうしたらいいですか？



A、ムリに目を見て話そうとすると、肝心な話の内容を聞くことがおろそかになってしまいます。話の途中で余裕が出てきたら、一瞬目を見るようにしてみてもいいですか？そして、自分自身が落ち着いてきたら、またもう少しだけ見てみる。こんな方法をゆっくり試してみてください。ゆっくり、ゆっくり、リラックス！人は怖くはない！



Q、心理系の仕事に就くにはどうしたらいいですか？



A、多くの大学には、文学部や教育学部の中に心理学専攻があります。最近では、対人援助職のニーズや人気上がり希望する学生も多いところから、心理学部という独立した学部も創設されています。資格を取り本格的に勉強するなら、やはり4年制大学！この仕事は、人に興味関心を持っていることが基本です。





1 学年 クラス掲示用

A、① 話を聞く立場のとき

聴き手が勝手に話を切り替えると、相手の話す意欲が低くなります。相手は何を話したいのか何を伝えたいのかを感じながら、話を聞いていくことが大事です。でも長時間ダラダラと話されこちらがマイってきたときは、相手の話(言葉)を繰り返し、「～なんだね。そのことに関係するんだけど～」とか、または「～なんだね。ちょっとそのこととははずれる(違う)ことかもしれないんだけど～」と言って切り替えるという方法はいかがでしょうか。

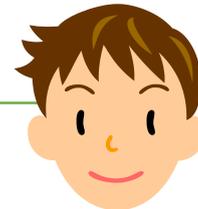
Q、話のきりかえ方が

わかりません。



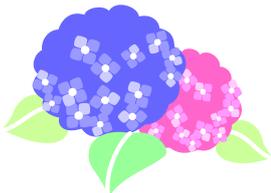
A、② 話す立場のとき

違う話をしたいときも同じで「ちょっと違う話をするけど～」や「話はとぶけど～」と簡単な前置きを入れればスムーズにながれるかも。



Q、いろいろな人と仲良くなるには、

どのように行動すればいいですか？



A、こわがらずに、自分を素直に出すことです。見せかけ(作った)の自分では長持ちせず、いずれ無理が出ます。相手を尊重しながら「私は～～～だと思うよ」と言って良いのでは！・・・それからもう一つ。ちょっとだけ思い切って自分から話しかけること！できれば、

「笑顔」のおまけ付きで！！