



横浜市立富士見中学校

スクールカウンセラーだより

2009.11 No.5 発行者：カウンセラー 鎌田 綾子



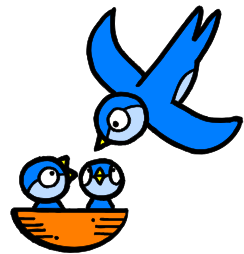
みな 皆さんこんにちは。スクールカウンセラーの鎌田です。春先から心配していた新型インフルエンザが猛威を
 ふるい、富士見中も学級閉鎖となっていましたね。文化祭が延期となり、一生懸命練習していた
 きも 気持ちをもう一度奮い立たせることは大変かもしれません。しかし、いいものを作り上げるには時間が必要
 ! その時間が得られたと思えば・・・と、前向きに考えることもできますよね。頑張って!! 楽しみにして
 います。

かいしつひ

★スクールカウンセラー開室日

12月： 12/2 (水) . 9 (水) . 16 (水)

1月： 1/13 (水) . 20 (水) . 27 (水)

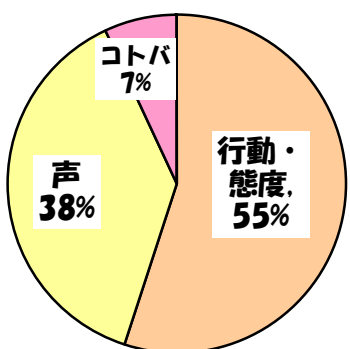


ともだち かいわ ひょうじょう たいど だいじ

友達との会話はコトバだけじゃない! 表情 や態度も大事!

ともだち かいわ ひょうじょう たいど だいじ
 友達に「おはよー、元気?」とか、先生にノートを提出する時に「お願いします」など、誰かとやり取り
 するとき “コトバ” を使って相手に伝えようとしていますよね。そういう時、あなたはどんな表情 をしているで
 しょう。手を振ったり、お辞儀をしたりしているのでしょうか。自分が誰かに発信する時は、自分が伝えたい
 おも いっしょうけんめい だ う と がわ いがい ほう ちゅうもく
 という思いを一生懸命 “コトバ” で出そうとしますが、受け取る側というのは、コトバ以外の方にも注目
 していると知っていましたか?

しんりがくしゃ ひと はな ひと き ひと あた えいきょう ようそ
 心理学者のアルバート・メラビアンという人が、「話す人が聞く人に与える影響はどのような要素か」とい
 けんきゅう
 う研究 をされて、



しかくじょうほう
◆視覚情報：55%
 み め み ひょうじょう しせん
 見た目、身だしなみ・しぐさ・表情・視線

ちょうかくじょうほう
◆聴覚情報：38%
 こえ たか ひく はや おお
 声のテンポ (高い・低い)・速さ・大きさ

げんごじょうほう
◆言語情報：7%
 はな ことば
 話す言葉そのもの

「コトバの部分は10%に満たない、コトバを使わない情報がコミュニケーションにおいては大切なことである」という結果でした。我々はコトバだけでコミュニケーションをし、伝え、受け取っていると思いがちですが、実は表情や態度、視線なども「会話」のひとつなのです。

友達にうまく伝えられないなあと思っている人は、自分の態度や表情はどうでしょう。コトバを使用しないコミュニケーションがベースにあってこそ、コトバでのコミュニケーションが成立するんだと私は思います。

「嫌だ」と思っていて、コトバに出していないとしても、相手には伝わっている可能性があります。態度や表情、行動ってとても大切なんですね～。



相談室のご案内

何をするとおころ？

カウンセリング室は皆さんのためにあるお部屋です。友達のこゝろ、部活のこゝろ、その他気になるこゝろ、面白いこゝろ、悩んでいるこゝろなどありませんか？誰かに相談したい、でもなかなか話せない・・・そんな時にはカウンセリング室を利用してみてください。

カウンセリング室に行きたいけれど、どうすればいいの？

- | | |
|----------------------|--------------------------------|
| 1. スクールカウンセラーに直接予約する | 2. 相談申込み専用ポストに記入して予約する |
| 3. 先生を通して予約する | 4. 相談室専用電話 (Tel251-5389) で予約する |

電話は留守番機能付きです。この電話で相談することもできます。スクールカウンセラー以外の方が録音されたメッセージを聞くとはありません。また、ポストもスクールカウンセラー以外の方はあけません。安心して利用して下さい。

保護者の皆様へ

スクールカウンセラーの鎌田です。スクールカウンセラーは、生徒の皆さんの相談の他に、保護者の皆さんの相談も受付けていますので、お気軽にご利用ください。相談ご希望の方は、担任の先生にお伝えいただくか、事前に富士見中学校 (251-5389もしくは251-5390) までご連絡いただければと思います。



♪最後に一言♪

『今年もあと1ヶ月ちょっととなりましたね。この季節、なんだか淋しくて私は好きではありません。食べ物おいしいけどね♪』

カウンセリング予約カード

年 組 名前

《希望日時》 休み時間、昼休み、放課後のいずれかに○をつけてください

第1希望 月 日

休み時間 (時間目後) 昼休み 放課後 (時 分)

第2希望 月 日

休み時間 (時間目後) 昼休み 放課後 (時 分)

《相談時間の連絡方法》 希望方法に○をつけてください

1. スクールカウンセラーが直接教室に行って本人に伝える
2. 希望時間前にカウンセラーに直接確認に来る
3. その他の方法 ()

切り取ってポストに入れてください