



話を聴いてくれるだけで救われる♡



pixta.jp - 67516037

人の話を聞く（聴く）ことは、人づきあいのうえで欠かせません。家庭でも、学校でも、会社や地域等でも不可欠です。「聞く」と「聴く」の違いは、ご存知のように「聞こえる」と「集中して耳を傾けて聴く」の違いですが、ここでは「聴く」について考えたいと思います。

カウンセリングをしていて、ある人から「話を聴いてくれて、気持ちを分かってくれるだけで救われた」と言われたことがありました。その人は、カウンセリングの期間はあまり成果が見えず

苦しんでいたようですが、少しずつ表情が和らいできた感じを受けました。

そして、話をしている時よりも聴いている時の方が、相手との人間関係を円滑するとも言われています。話を聴くときのコツは、聴き手が聴き役に徹することです。そうすることで、話し手を認め、時に話し手に気づきをもたらします。話し手が自らの心情や意見を整理していくことによって、感情的なことが整理され、問題解決行動に導かれるのだそうです。

子ども達は、この春（新学期）大きな期待と不安・緊張感の中にいました。5月に入り、その疲れがピークに達している子どももいるし、大きな期待からの失望感や不満が一杯の子どももいます。そんな子ども達の話は無条件に聴いてあげることが大切です。聴いてもらうことによって、不安や緊張が和らいで安心して話すことができます。また、尊重してもらえた、大切にしてもらえたという感覚が生じ、充実感や安心感を味わうことができます。そのことが、問題解決への意欲や行動化につながるのだと思います。

でも、無条件に聴く（傾聴）ということは大変難しいことで、教え諭したい気持ちを抑えて聴くことが大人の課題ですね。子ども達の話をつっぷり聴いてあげてください。（文責小林）

ポジティブメッセージで元気に

子どもが言われて嬉しい言葉は…

- ・ いいね
- ・ だいじょうぶ
- ・ がんばっているね
- ・ 素敵だね
- ・ 大好き
- ・ ありがとう
- ・ やればできる (アンケートから) だそうです。

普通にできていたら、上のような認める言葉をかけましょう。私は、相手に寄り添うとは相手の心を察することだと思っています。嬉しい言葉をたくさんかけてあげましょう。

6月のクォール開設日

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

* 黒字が開設日です。通室生徒は9時～16時。

* 赤字以外は電話・来室相談可能日（相談受付時刻：午前10時～12時、午後1時～3時）

* 電話相談では、自分の名前や子どもの学校名を名乗る必要はありません。秘密は守ります。