

生徒指導通心



2021.1 第23号
生徒指導主任 川崎光嗣

一月が終わろうとしています!! 三年生は学年末テストが終了しましたが、中学校生活最後の定期テストでした。全力を出し切ることはできましたか!?後は受験勉強に一直線に向かっていきましょう!! また一、二年生はこの学年を締めくくるテストまで一月を切りました。学年を締めくくるため、また来年、再来年に繋げるため、今から勉強を初めて、今年度で一番の点数を狙ってみてはいかがでしょうか?!

話は変わりますが、4月より三年生は新たな環境にチャレンジするため、一、二年生は今後も紀伊中学校生活において良い環境で学習を続けるために準備を進めて欲しいと思います。まずは話の聞き方です。あなたは上手に相手の話を聞くことができますか!?人間関係で悩む時間ももったいない。多くのことにチャレンジできる環境を自分で整えていきましょう!!

【「あなたは聞き上手!?話し上手」～楽しくお話をしよう!!～】

人の話を聞けない人は、自分の話も聞いてもらえないというほど、聞く力は話をする力よりも大切なものだと思います。相手と本気で話をできていますか!? 会話を続けたり、話の内容を忘れないようにして、相手を思いやることができる人になりましょう。



聞き上手のポイント!!

相手の意見を尊重し、否定や反論をしない!

スマホをいじりながら人の話を聞いている人はいないと思います。が…、別の事を考えたり、無表情で聞かれると、「本当にわかっているの!?!」と不安になったりもします!!相手の気分を上手に盛り上げられる事も聞くときのポイントですね!!

「聞く7:話す3」の法則!

いくら話を聞いてもらっても、それに対して応答が無ければ聞き流されているような気になってしまいます!!話の途中には適切なタイミングで何らかの応答(相槌(あいづち)など)を示しましょう。特にオウム返しは相手に対して共感したことを伝えられるので有効です。

また集中力が散漫にならないように、会話の中で相手が話した内容に時々質問もしましょう。質問は、相手の話をより深く理解することができ、それから相手には「私の話を聞いてくれている」と安心感を与えることができます。

しかし、人の話を聞く割合が少なくなると、話したい人が聞き役に回らなければいけません。途中で言いたいことがあっても、話し終わるのを待ってあげよう。

聞く力を身に付ける訓練方法

興味を持って聞くように意識!

避けるのではなく、意識を持つだけで相手の話が面白く思えるものです。面白いと思えば集中力が上がり、相手の話が頭に入りやすくなります!!

要約を意識的にする

話を聞き「つまりこういうこと」と自分の中で話を要約する!!その要約内容を相手に確認すれば、相槌にも繋がります。

目を見て聞く

目を見るのが苦手な人は、おでこや眉間あたりをみて、とにかく視線が落ちないように注意!!

メモを取る

内容を整理できるようになってきます。この時視線が落ちるので注意!!

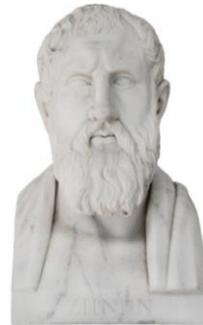
電話やメールよりも、面と向かいしっかり話ができるようになってほしいと思います!!話が上手な人も、苦手な人も、まずは聞き上手になりましょう!!

ゼノン(紀元前490年頃 - 紀元前430年頃) 古代ギリシャの哲学者

“自然は人間に一枚の舌と二つの耳を与えた。だから人は話すことの二倍だけ聞かねばならない。”

「ゼノンのパラドックス(逆説)」で矛盾の論理を発明した人です。

彼は自分の思いを伝えようとするのは、とても大切だとも書いてあります。でもそれ以上に、人の話を聞くことを忘れてはいけないとも。その理由は、自分が経験したことを話すのは、誰かの糧となります。しかし誰かが経験したことを聞くことは、自分の糧となります。人の生きる時間というのは、有限。すべての人生を経験しようとするのは不可能。ですが、誰かの話を聞き、書物を読むことで、自分とは違う生き方を学ぶことが出来るのです。くだらない話と決めつける前に、まずは話を聞いてみましょう。そこから得られるものが絶対にあります。



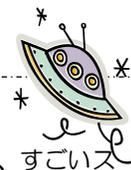
【紀伊中チャレンジ②!!～みんなが幸せを実感できる学校へ!!～】



前回に続き、目標を深めていきたいと思います。今回は話の聞き方です。困っている人は助けを求めます。その時に話しやすい状況を作ってあげることが大切です。また皆さんが明るく話している環境が一番です。話している人も、聞いている人も楽しめるような聞き方、話し方を鍛えましょう!!チェックポイントは①相手の顔を見る②うなずきながら聴く③相づちを打つ④最後まで聴く⑤質問する!!です。どこまでできますか!?

練習問題 2人1組になる。

昨日の夜ね、UFO(ユーフォー)を見てびっくりしたんだ。星がきれいだなと思って空を見ていたら、すごいスピードで光が移動したんだよ。まっすぐだけではなく、ジグザグに光が移動したから、あれは絶対UFO(ユーフォー)だな!!



話す人のポイントは、ゆっくり句読点ごとに間合いを空けて話をする。聞き手は上記のチェックポイントができるかどうかです!!要点はUFOを見たという話でしたね!!質問をするならどの辺で見たのか!?何時頃だったのか!?などの質問が挙げられますかね!!これができるなら、今後はどんな人の話も笑顔で聞けます!!

【生徒指導からの連絡】

ソーシャルスキルトレーニング(SST)と呼ばれ、人が生きていく上で必要となる、人間関係やコミュニケーションに関わる「技術」「技能」を考えてもらいたいと思います。当たり前と思う内容が多いと思いますが、それができると、自分の成長を感じてください。また今後も必要なスキルになりますので、できるからもう終わりじゃなく、自分のスキルアップをもっともっと目指して欲しいと思います。

【お願い】貸し出し用の体操服等が戻ってきておりません!!借りた人は責任を持って**早急**に相談室へ返却をお願いします。

【今後の予定】

- 2月1日(月) 三年生実力テスト ※受験に向けて頑張ろう!! 2月3日(水) いじめなくそうデー
- 毎週火曜日(16時~17時) 個別相談実施中(相談室・保健室)

※相談したい事がある人は担任の先生、もしくは相談室(川崎)・保健室(林)へ直接連絡ください。

※寒くて、暗くなるのが早い冬が続きます。交通安全や不審者には十分に気をつけるようにしてください!!

