



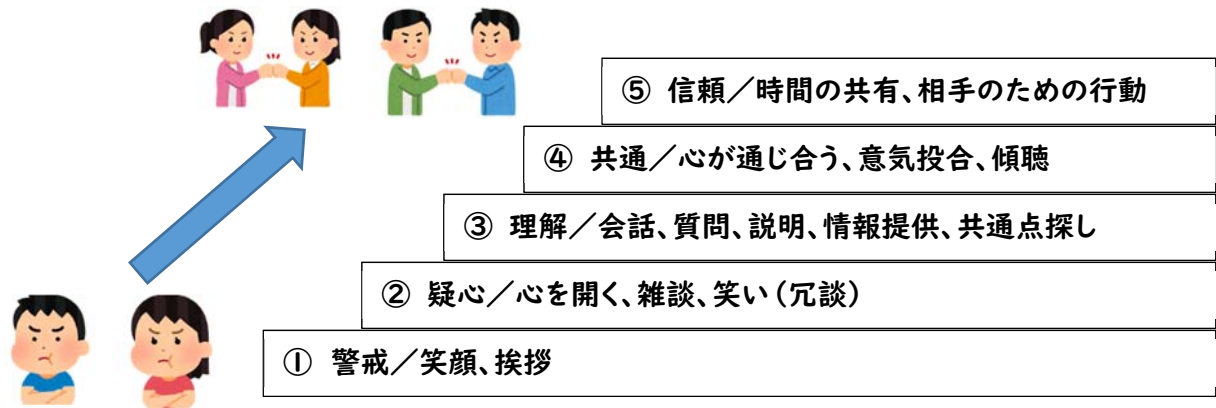
スクールカウンセラー便り

2022 年度

No.4

2 学期は協力して行う行事（体育大会、音楽会）があります。協力するためには、信頼関係が必要だと思えます。信頼関係とは、自分と相手で作上げるものです。もし、誰かと信頼関係を築けていない場合、「相手に100%責任がある」ことはなく、少なからずあなたにも「原因」や「責任」があります。信頼関係を構築するヒントが下記にあります。ぜひ参考にしてください。

○信頼関係を構築する5ステップ



ステップ	内容
ステップ① 警戒	初対面では相手の情報はゼロ。相手の警戒を解くのに <u>笑顔や挨拶</u> は有効です。
ステップ② 疑心	「今日は良い天気だね」といった <u>雑談</u> は、疑心を解くのに有効です。
ステップ③ 理解	<u>お互いの共通点</u> を探すと、一気に親密度は深まります。
ステップ④ 共感	共感とは、喜怒哀楽を共有し、相手と気持ちが通じ合った状態。「アイコンタクト」「うなずき」などのテクニック、「自分の弱さ」など、心の中を打ち明ける自己開示も有効です。
ステップ⑤ 信頼	<u>接触回数が多いほど親密度はアップする「ザイオンス効果」という心理法則</u> があります。また、 <u>見返りを求めない他者貢献</u> 、 <u>相手のための行動</u> は、信頼を深めるのに効果的です。

参考:精神科医が教えるストレスフリー超大全

SC への相談申込み方法

相談を希望される方は、通っている学校・先生・SC に連絡する、SC 室前にある申込み用紙を担任や SC に渡す、または SC 室にあるポストへ投函、もしくは下記の電話番号に連絡してください。

なごや子ども応援委員会 緑ブロック 052-623-5113 (土日祝日・年末年始を除く 10 時～16 時)

過去のおたよりは…

鎌倉台中学校ホームページにあります。ご覧ください。

鎌倉台中学校

検索

