

学生および保護者の皆様へ

🌱 カウンセリングルームだよ！ 🌱

木々が綺麗な緑を芽吹かせ、早くも5月に入りましたね。新学期が始まって1ヶ月が経とうと
していますが、皆さんの大学生活はいかがでしょう。

新しい授業や実習、新しいグループ活動、新しいお友だちなど、新たな人間関係に触れること
が多くなるのがこの時期だと思います。様々な場面で色んなコミュニケーションが生まれてい
ると思いますが、中には「もっとうまくコミュニケーションをとれたらいいのに」と思いながら
過ごしている人も多いのではないのでしょうか。

今回は、ちょっと知っておくとよいかもしれないコミュニケーション技術についてご紹介し
ます。ただし、これでコミュニケーションが全てうまくいくわけではありません。コミュニケー
ションについて考える機会になるだけでも、お役に立てると幸いです。

オープン・クエスチョン：返答を限定しない聞き方によって話題が発展しやすい
「何を」「どのように」を質問として使用することが多い

休みの間、
何した？どうやった？



友だちと〇行って、〇の映画も観た！
バイトもしたで〜。おもしろかったわ。

アサーション：相手を尊重しつつ、自分の意見を伝えることで、
コミュニケーションが展開しやすい

僕は〇やと思うけど、
色んな意見があるかもしれへん。
君はどう思う？



僕は〇やと思っていたけど、
君の言う〇もありそうやな。
他にも△とかも聞いたことあるで。

これらのコミュニケーションは「技術」であり使用するものです。
一方で、コミュニケーションの「姿勢」も重要とされています。

沈黙が苦手な人が意識するとよい姿勢

沈黙の時、「何か話さない」「相手に嫌な思いをさせて
しまう」と思う人が多いようです。

しかし、コミュニケーションは双方向である以上、
沈黙は自分一人の責任ではありません。無理に話そうと
焦らず、何かのきっかけに話しが始まる、もしくは言ひ
たいことが出てくるのを待つ姿勢を試してみましょう。



※学生の皆様へ

カウンセリングルームの開室日と申し込み方法は、5月1日配信の kumagoro を確認してください

話す時に緊張する人が意識するとよい姿勢

話す時、緊張を隠そうと努力することが
かえって緊張を強めると言われています。
案外、相手に緊張していることが伝わった
方が、相手がそれに合わせてコミュニケー
ションをとることが出来るので、結果的に
コミュニケーションが円滑になる場合が多
いようです。「緊張してもいい」という姿勢
を試してみましょう。

