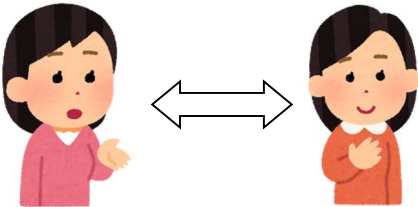


居心地の良い関係を築こう

「春は出会いと別れの季節」とよく言いますが、新学期の新しい環境にそろそろ慣れてきた頃でしょうか？今回は、友達とのコミュニケーションの中で上手に関係を築くコツを、悩み別に紹介しようと思います。ぜひ参考にしてみてください！

カウンセラー室でも一緒に考えることができるので、いつでも話しに来てくださいね！

① 距離感・タイミングがわからない・・・



◎パーソナルスペースを守ろう！

心地よい距離感是人それぞれです。話題も、初めからディープな話題だとビックリされるので、徐々に深めるようにしましょう！

◎声をかけるときは前 or 横から！

自分の存在に気づいてもらってから話をしよう！2回声をかけても反応がない時は、集中しているかもしれないので出直しましょう。



ねえねえ！

② 相手はどう思ってるのかな・・・



◎ボディランゲージに注目！

「目は口程に物を言う」というように、表情や仕草には無意識の気持ちが表れやすいので、よく観察しよう！

◎気持ちや意見は受け止めよう

「そうなんだ」などと受けとめたうえで自分の意見や話を伝えよう！安心して話しやすくなります。



③ 会話が続かない・・・



◎5W1Hで会話を深めよう

いつ？ どこで？ 誰が？ どうして？ 何を？ どうやって？

質問されると嬉しくなるし、相手のことを知ることができます。

◎無理に続けなくても大丈夫

沈黙≠楽しくない。相手も考えているかもしれないので、一呼吸おいて待ってみよう！

