

心のほげんだより



2025年3月17日 No.15
天王寺川中学校 保健室

聞き上手になって 相談相手になろう

何かに悩んだとき、友達に話を聞いてもらって心が軽くなった人は多いと思います。でも逆に相談されると「どうやって聞こう・・・」と困ってしまうことはありませんか？今回は聞き方のコツを伝授します。

❀話を聞くときのコツ❀

- ❀相手のことを理解したいと思って話を聞く
- ❀相手の目を見て聞く
- ❀うなずくなど相槌あいづちを打つ
- ❀相手の話を繰り返す
- ❀「こういうことなんだね」と話をまとめる



このコツを意識して友達の話聞いてみましょう。深刻な悩みのときは、大人に相談した方がいい場合も。その方が力になれることもあります。友達の許可を取って相談しましょう。

ありがとうの効果

「ありがとう」と口に出して言っていますか？この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても良い効果がたくさんあることがわかってきています。

健康になる

幸せになる

ポジティブになる

人間関係がよくなる



クラスの友達、先生と過ごすのもあと少しです。1年間を振り返り、感謝を伝えましょう。