



## 人間関係づくりのヒント

対面授業が始まって1か月経ちましたが、1年生の皆さんは学校には慣れてきましたか？新しい教室、新しい友達など新しい環境で、戸惑うことも多いと思います。季節の変わり目で疲れもたまりやすくなっているので、無理をしすぎないよう過ごしてください。今回は、新入生メンタルヘルス研修で行った内容を一部こちらに掲載します。新しい人間関係づくりの参考にしてくださいね。

### 上手な話の聴き方のポイント

①相手の方を向く



②うなづく



③あいづちをうつ

なるほど

④適切な質問をする

そのあとどうなったの？

### 上手な質問のポイント

①クローズドクエスチョンとオープンクエスチョンを使い分ける

・クローズドクエスチョン（Yes, Noで答えられる質問）は会話の初めに使うと効果的「テレビは見ますか？」

・オープンクエスチョン（具体的な内容を答える質問）を使うと会話が発展しやすい「どんなテレビ番組を見ますか？」

②相手の気持ちを考えながら質問する

### 話が弾む答え方のポイント

①答えだけでなく、プラスアルファの情報をつけ加える

好きな食べ物はない？

アイスクリームです。  
1年中食べています。

②自分の話を聞いてもらったら、相手のことを聞く

あなたは  
どう？

### イライラしたときの対処法

①自分の気持ちに気づく

私今イライラしてるかも

②なぜイライラしているのかを考える

③自分の考え方のクセに気づく

「自分の考えが認められなかったときにイライラしやすい」  
のが私のクセだ

④イライラの解消法を持っておく

・深呼吸を3回する  
・尊敬する人ならどうするかをイメージしてやってみるなど、自分なりの解消法を持っておくとイライラに振り回されることが少なくなります