

## 学生相談室たより 2021.2月

寒さ厳しき折、皆様いかがお過ごしでしょうか。

春の訪れが待ち遠しくもありますが、もう少しだけ、寒い季節を楽しんでみようかなと、私なりに感じております。

さて、令和2年度（2020年度）の学生相談室の開室は1月12日で終了となりました。

今年度も、多くの学生の皆様にご利用いただきありがとうございました。

早いもので、もうすぐ旅立ちの季節になるのですね。

ご自身の歩みに自信を持って次のステップへはばたいてください。応援しています。

今回は、少し早いですが、節目ごとの新しい出会いについて、新しい環境、新しい人間関係になじむためのちょっとしたコツを書いてみたいと思います。

表情と印象形成についての研究の一つに、話の内容そのものよりも、声のトーンや顔の表情、身振り手振りなどのほうが、コミュニケーションに影響しやすいという報告があります。

つまり、初対面の人や慣れていない人とのやり取りが苦手だなと感じやすい方、自分から話題を提供することに緊張してしまう方は、“正しく伝えなくては”“有益な情報を提供しなくては”と気を遣うよりにつこり笑ってうなづくだけでも、相手に良い印象をもたらすようです。

とはいえ、現在はマスクが必須の状況ですから、多くの場面で笑顔の表情は隠れてしまうことが多いと思います。そのような場合には、「そうなんですね」「なるほど、そういうことでしたか」（友達同士なら平易な言葉でOK）など、相づちをうってみたり、首を縦に振ってみたりという方法で、相手に“興味を持って聴いていますよ”というサインを送ってみましょう。

自分の言動に肯定的な評価をしてくれる人、興味を持って話を聞いてくれる人には安心感を持ちやすく、心を開きやすいといわれています。

皆様の益々のご発展を心よりお祈り申し上げます。

来年度も学生相談室をどうぞよろしく願いいたします。

学生相談室 カウンセラー 井野 敦子

### 学生相談室のご案内

**\* 来年度の利用方法等について、後日、改めて通知いたします。**

（利用方法の詳細は学校からの連絡、学校のホームページ等をご参照ください）