



## お互いを尊重しあえるコミュニケーションを学ぼう

### ～苦手な人と付き合うコツを知ろう～



スクールカウンセラーによる **SST** 【ソーシャルスキルトレーニング】

#### 苦手な人と付き合うための4つのトレーニング

- ①自分の苦手な人、なぜその人が苦手なのか考えてみよう。
- ②自分の理想のコミュニケーションができる人はどんな人か考えてみよう。
- ③苦手な言動をする相手を観察し、その言動の背景にある理由を考えてみよう。
- ④苦手な人の言動をポジティブに解釈する練習をしてみよう。



#### みなさんの苦手な人

- ・話が合わない人
- ・話しかけにくい人
- ・意見や考え方が合わない人
- ・すぐに怒る人
- ・すぐに文句や悪口をいう人
- ・人の気持ちを考えずに発言する人
- ・あいさつなどを返してくれない人
- ・態度が悪い、冷たい人

SSTでは、自分のことを振り返ったり、見つめ直すこと【自己認知】が大切です。また、相手のことを考えたり、想像することもまた、【自己認知】に繋がります。

今回の授業は、1年生から3年生と、順番に行いましたが、学年が上がるにつれ、自分のことを理解する力だけでなく、相手のことを考え、想像する力がついていきました。

《ソーシャルスキル》は普段の生活で身に付くものです。たくさんの人との関わりを持ち、積極的に色々な経験をして《ソーシャルスキル》を身につけていきましょう。

## みなさんからの感想

苦手な相手にでも、きちんと相手の気持ちを考え  
て発言しようと思いました。

苦手な人がなぜそのような言動をするのかを深く考え、ポ  
ジティブ解釈することで、その人のことがわかる気がしたの  
で、これらを大切にしていきたい。

相手を嫌って避けるのではなく、相手を尊重すること  
で、自分も相手も心地良い関係になることがわかりまし

苦手な人  
との付き合  
い方や接し  
方も考えて、  
色んな人と  
仲良くしてい  
きたい。

苦手な人とどう向き合っていけば良  
いかわからなかったけど、SSTを通  
して、少し距離を置いたり、ポジティブ  
に捉えれば良いことが分かった。

まずは自分の気持ちを尊重し、相手の嫌なところだけを  
考えるのではなく、ポジティブに捉えることが大切だとわ  
かりました。

苦手な人がする行動の背景には何が  
あったのかを考えると少し相手の気持ち  
に立つことができるな、と感じました。

相手に伝えるときは、相手が嫌がらないかを  
考えて交流していきたい。また、笑顔でコミュニ  
ケーションがとれるようになりたいです。