



相談室だより

令和8年5月1日 教育相談担当

新年度になり、1か月が経ちました。まだ新しい環境に馴染めず、人間関係づくりに悩んでいる人がいるかもしれません。

今回のテーマは、「**コミュカ(※コミュニケーション能力の略称)を高める方法**」です。社会生活を送るために、人と接することを避けることはできません。よりよい人間関係を築く方法について考えてみましょう。

1 コミュカって何？

コミュカとは、人付き合いを円滑にする力のことです。コミュカが高ければ、友達やクラスの間等と良好な関係を築くことができます。また、仲のいい友人に悩みを相談したり、いっしょに遊んだりして、ストレスを発散させることもできます。

日本経団連が毎年行っているアンケート調査で、新卒採用時の最重要ポイントに、コミュカが10年以上続けて1位に選ばれています。



2 コミュカを向上させる方法はあるの？

コミュニケーションを円滑にするために重要なことは、印象と会話です。向上させる方法を、以下に5つあげました。

(1) あいさつをする

あいさつはコミュニケーションの基本です。「おはようございます。」や「ありがとうございました。」など、日常的なあいさつが大切です。

上手なあいさつのコツは、「言葉が先、動きは後」です。先ず、明るく言葉がけしましょう。次に動きでは、自然な笑顔を心がけましょう。そして、相手の目をしっかり見て話せば、相手に明るくて誠実な印象をもってもらえます。目を見てあいさつをしてから頭を下げましょう。

あいさつは積み重ねることで習慣化できます。

(2) 相手の話をきちんと聴く

無理をしてまで話しかける必要はありません。大切なのは、話しかける回数ではなく、相手の話をしっかり聴くことです。人には「認められたい」という承認欲求があります。話を一生懸命聴いてもらえるのは気持ちがいいものです。その際、相づちや繰り返しなどを使ってみましょう。

※2024年度9月号を参照してください。学校HPトップページ上欄にある「配布文書」をクリックし、左端に出る「過去の配布文書」の年度切り替えをすると閲覧可能になります。

(3) 分かりやすい話をする

話のポイントが定まらない質問をしてしまうと、相手は反応に困り、会話のキャッチボールが難しくなります。相手に分かりやすく話を伝えるように心がければ、円滑なコミュニケーションを取ることができます。

※2024年度10月号を参照してください。

(4) 信頼関係を築く

まず、相手に興味をもつことが信頼関係を築く第一歩です。「相手がどんな人なのか、どんな考えなのか知りたい。」という歩み寄りの気持ちで、相手に接しましょう。そして、相手に配慮した言動、行動を心がけましょう。

コミュカが高い人を見て、できることから少しずつ始め、豊かな人間関係を築いていきましょう。

★教育相談の実施について

○実施日時

5月7日(木)～22日(金) 放課後

○実施方法

- ・「教育相談アンケート」をもとに進めます。
- ・相談日時は、後日、担任から生徒の皆さんへ伝達します。
- ・16時25分を超えての面談は行いません。