

# 相談室だより


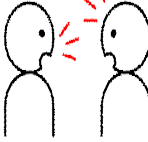


メンタルヘルスたより  
尾張旭市立東中学校  
平成27年9月  
第3号  
発行担当者 山田佳奈

## コミュニケーションツールの良いところ・悪いところ

みなさんは友達や家族などとコミュニケーションをとるときにどんな道具を使うことが多いでしょうか？

「会って話す」「電話をする」「メールをする」「手紙を書く」など、人とコミュニケーションをとるときはいろいろな方法があるのではないかと思います。

それぞれの方法の良いところ・悪いところを知っておくと、自分が気持ちを伝えたいときにどの方法が適しているのかを考えるヒントになると思うので、以下の例を参考にみなさんも考えてみてください。

コミュニケーションの方法	メリット(良いところ)	デメリット(悪いところ)
メール 	<ul style="list-style-type: none"><li>いつでも大体どこからでも伝えることができる</li><li>すぐに届く</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>表情や声の調子が伝わらない</li><li>会って話したら伝わりやすい内容でもなかなか伝わらなかったり誤解されることもある</li><li>すぐに返事がくるとは限らない</li></ul>
会って話す 	<ul style="list-style-type: none"><li>顔が見えるので表情がわかり、気持ちもわかる</li><li>声の調子で、体調や感情の変化を察知しやすい</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>すぐに会えるとは限らない</li><li>顔を見ることで、なかなか言い出しにくくなってしまいうこともある</li></ul>
電話で話す 	<ul style="list-style-type: none"><li>離れている人ともコミュニケーションが取れる</li><li>声を聴くことができるため気持ちが伝わりやすい</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>電話可能な時間が限られている</li><li>かけた相手の都合がわからない</li><li>表情がわからない</li></ul>
手紙を書く 	<ul style="list-style-type: none"><li>受け取った相手が自分のペースで読むことができる</li><li>何度も読み返すことができる</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>文字だけでは、伝わりづらい内容・気持ちがある</li><li>届くまで(やりとりするまで)に日にちがかかる</li></ul>

便利なコミュニケーションツールと思っていても、冷静に考えると意外に不便であったり、コミュニケーションツールを間違えてしまったことで必要以上にイライラしてしまったりすることもあります。

さまざまな道具の良いところ・悪いところを知り、その時の自分の気持ちや相手の状況などを考えて良いコミュニケーションが取りたいものですね。



# 心の相談員・スクールカウンセラーの



## 9月・10月の来校予定日

9月						
月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
		スクールカウンセラー 山田 15:00~18:00		心の相談員 松崎 11:00~16:00		
7	8	9	10	11	12	13
	心の相談員 松崎 11:00~16:00	スクールカウンセラー 山田 13:00~18:00		心の相談員 松崎 11:00~16:00		
14	15	16	17	18	19	20
	心の相談員 松崎 11:00~16:00	スクールカウンセラー 山田 14:00~18:00		心の相談員 松崎 11:00~16:00		
21	22	23	24	25	26	27
			スクールカウンセラー 山田 14:00~18:00	心の相談員 松崎 11:00~16:00		
28	29	30				
	心の相談員 松崎 11:00~16:00					

10月						
月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			スクールカウンセラー 山田 13:00~18:00			
5	6	7	8	9	10	11
	心の相談員 松崎 11:00~16:00	スクールカウンセラー 山田 13:00~18:00				
12	13	14	15	16	17	18
	心の相談員 松崎 11:00~16:00	スクールカウンセラー 山田 14:00~18:00		心の相談員 松崎 11:00~16:00		
19	20	21	22	23	24	25
	心の相談員 松崎 11:00~16:00					
26	27	28	29	30	31	
	心の相談員 松崎 11:00~16:00	スクールカウンセラー 山田 13:00~18:00		心の相談員 松崎 11:00~16:00		