

相談室から お届けします



令和4年7月1日

市立札幌清田高等学校

清田高校相談室からお届けします「相談室だより」です。7月のスクールカウンセラー来校日をお知らせします。

※予約は、保健室や担任の先生などに「SCの予約をしたい。」と伝えてください。日程を調整します。

7月スクールカウンセラー来校日

7月6日(水) 13日(水) 20日(水)

今月のコラムは、スクールカウンセラーの常田先生から「コミュニケーションに必要なお野菜(スキル)」のお話です。

新学年となって3ヶ月ほどたちますが、学校生活には慣れてきたでしょうか。慣れてきた反面、悩み事も抱えやすい時期でもあります。例年、特に友達づくりやコミュニケーションの問題で悩んでいるという相談が増えてくる頃と感じています。

さて、皆さんは高校生なので、あまり聞いたことはないかもしれませんが、社会人になったら必ずもとめられるコミュニケーションの基本があります。それはチーム一丸となって目的を達成するために必要なコミュニケーションで、部活などで目標を達成するときにも役立つものだと思います。それが、「ほうれんそう」です。「ほうれん草？」を想像したかもしれませんが、正しくは「報告・連絡・相談」の最初の文字をとって「ほうれんそう」と言います。自分がやっていることの進み具合や状況を報告し、必要なことは関係のあるところへ連絡し、困ったら一人で判断せずに相談する。「ほうれんそう」によって「お互いが何を考えどう行動したいのか」がわかり、良好な人間関係を築いていくことができます。これがなかなかできなくて、怒られている社会人をよくみます。

最近、新社会人の「ほうれんそう」に対して上司には「おひたし」が必要と言われます。これもまた「ほうれん草のお浸し？」を想像したかもしれませんが、違います。上司は部下に対して「怒らない(=感情的に)・否定しない・助ける(=困っていたら)・指示する(=何をしたらいいか具体的に)」を心がけることとされています。自分のミスやわからないことを、安心して相談できることを「心理的安全性」と言います。「心理的安全性」のない関係性では部下が「ちんげんさい」になると言われています。「沈黙する・限界まで言わない・最後まで我慢」して結局、取り返しのつかない大きなミスになってしまうことや、精神的不調になりある日突然、会社に出勤しなくなるかもしれません。「ほうれんそう」も「おひたし」も「ちんげんさい」も会社に限らずクラスや部活など、学校生活でお互いを理解するためには大切なスキルだと思います。

最後に、物事を成し遂げるために必要だといわれるのが「こまつな」です。これももちろん「こまつ菜」ではありません。「困ったら・使える人に(=できる人)・なげる(=協力を要請する)」です。何事も一人で抱えて「ちんげんさい」になっても、良いことは一つありません。なるべく早く助けを求めることが必要です。そのためには相談をされる側は日頃から「おひたし」でいいといけません。そして相談する側は「ほうれんそう」をしっかりしてないといけません。自分がいつ相談される側、する側になるかはわかりません。困ったときはお互いさまで。それぞれが手を差し伸べられるように、いつも「ほうれんそう」「おひたし」「こまつな」を心がけていきましょう。 【スクールカウンセラー：常田深雪】

