



だんだん涼しくなってきた、過ごしやすい日も増えましたね。読書の秋、食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋…と様々な表現があるように、気候がいいと色々なことをじっくりと味わえるのかもしれませんが。暑い夏がやっと終わったこともあり、一息ついた頃に疲れが出ることも考えられます。何も考えずに、ゆっくりと過ごす時間も大切にしたいですね。

「対人関係」のスキルと言われる、ソーシャルスキルって？

コミュニケーションの取り方は相手との関係に影響しますが、難しさを感じる人も多いのではないのでしょうか。ソーシャルスキルとは、おおまかに言うと「社会生活で経験するさまざまな状況や課題に、上手に対応する能力」のことを指しています（定義は専門的には色々な議論あり）。対人関係における目的や、それが上手く達成できたかどうかの判断基準は、相手や場合によって少なからず異なりますよね。でも中には、相手や場合を問わず、共通するような要素も存在すると言われていています。その基本的ソーシャルスキルのいくつかを紹介します。

相手を尊重しよう

「私はあなたの意見に賛成しないが、あなたがそう言う権利は死んでも守るだろう」というフランスの哲学者ヴォルテールの言葉があります。相手の意見や立場が理解できない場合でも、まずは理解しようとする姿勢は大切です。そうすることによって、対立は意見や見解の相違に由来しているものであり、敵対心や軽蔑心によるものではない、ということも伝えられます。

自分も尊重しよう

自分を尊重するための第一歩、それは自分の気持ちを無理に抑えず、素直に表現することです。率直に振舞うことが常に良いというわけではありませんが、本心を抑えながら、相手の顔色を窺ってばかりのコミュニケーションでは、自分が疲れてしまうだけでなく、相手にも深読みを強要することになり、気疲れさせてしまうことにもなります。たとえ意見が食い違っている、相手を尊重する姿勢があれば、きっと相手も自分を尊重してくれるはず。対人関係では、自分にも相手にも、自分と相手の両者を等しく尊重する権利と責任があります。自分を尊重することについて、躊躇する必要はないのです。

ソーシャルスキルと言われるものは、上記で紹介したもの以外にもいろいろあります。ちょっと上手くいかない時に、ヒントにしてみてもいいかも？円滑な対人関係を築いていけるといいですね。続きを知りたい方は、欄外に参考図書が記載されていますので、良ければ目を通してみてください（図書館にも所蔵されています）。

【10・11月のお知らせ】



マインドフルネス入門ワークショップ（日本語）

- ①10月4日(木) 15:15~16:45 (締切 10/2)
- ②10月10日(水) 11:00~12:30 (締切 10/8)
- ★事前申し込みが必要です。同じ内容なので、どちらかの説明会にご参加下さい。

調整的音楽療法

- ①10月1日(月) 10:00~
- ②10月1日(月) 13:00~
- ③10月1日(月) 14:00~
- ④10月1日(月) 15:15~

International Student Group With *Senpai*

International Students

Our first group will meet on Thursday, October 4th 12:35~1:25pm.

★No sign up is required. Bring your lunch.

カウンセリングセンターは、皆さんが学生生活の中で抱く悩みをカウンセラーと話し合い、自らの力で解決を見出していく所です。一人で解決が難しいと思ったらぜひ一度足を運んでみて下さい。

【申込み・問い合わせ先】 カウンセリングセンター 10号館3階
電話:03-3238-3559 受付:月~金曜日 9:30~11:00 12:00~16:30