



# 相談室だより

第4号

令和7年6月16日発行

宇都宮市立陽北中学校  
教育相談部

「相談室だより」は、本校のホームページからご覧になれます。  
携帯電話・スマートフォンから、QRコードを読み取ってご覧ください。



## 友達関係をより良く築くために…

梅雨<sup>つゆ</sup>が訪れる6月。雨の季節がもたらす新鮮<sup>しんせん</sup>な空気とともに、私たちもまた新しい気持ちで日々を迎える時期です。この時期、クラス内での友達関係にも新たな挑戦<sup>ちようせん</sup>や発見が生まれることが多いもの。ここでは、友達との間に生じる小さな誤解<sup>ごかい</sup>を未然に防ぎ、すれ違いなく円滑<sup>えんかつ</sup>なコミュニケーションをとるための「誤解を防ぐための3つのポイント」と、より良い会話を実現する「うまく話すコツ」について、具体例を交えて紹介します。

### ★誤解を防ぐための3つのポイント★

#### ① まず聞いてみる

誤解は、相手の話を十分に聞かず自分の思い込みで判断してしまうことから起こります。

たとえば、友達が授業後に少し沈んだ様子<sup>しず</sup>だったとき、「何かあったの？」と優しく問いかけるだけで、実は疲れていたり悩みがあったりする理由が分かるかもしれません。言葉だけでなく、表情や声のトーンにも注目して、相手の本当の気持ちを感じ取る努力が大切です。



#### ② 気持ちを共有する

自分の思いや疑問をそのまま心にため込むと、後々大きな誤解の原因になることがあります。

たとえば、クラスでの計画やグループ活動の中で「自分をもっと意見を聞いてほしい」と感じたなら、ためらわずに「ちょっとお話ししたいことがある」と伝えればよいでしょう。こうした小さな気持ちの共有が、より深い相互理解を生み、お互いの距離<sup>きより</sup>を縮める大きな一歩になります。

#### ③ あせらず伝える

感情が高ぶったときは、つい衝動的<sup>しょうどうてき</sup>な言葉が飛び出しがちです。しかし、意見の食い違い<sup>ちが</sup>いや小さなトラブルが起きたときこそ、まずは一呼吸置いて冷静になることが必要です。

たとえば、友達と意見が対立した場合、すぐに「どうしてそんなこと言うの？」と詰問きつもんするのではなく、まずは「もう少し、お互いの考えを整理して話してみよう」と落ち着いた口調で話をもちかけることで、誤解が拡大するのを防ぐことができます。

---

## ★うまく話すためのコツ★

---

### ① 明確に伝える

自分の意見を整理し、具体的かつ分かりやすい言葉で伝えることは、相手に自分の考えを理解してもらうための重要なポイントです。

たとえば、部活動の計画やクラスのイベントについて話す場合、「この部分で自分はこう考えている」というふうに、具体的なアイデアや背景を説明すると話がスムーズに進みます。自分自身がしっかりと理解している内容ほど、相手にも明確に伝わるものです。

### ② 相手の気持ちを考える

会話は一方通行ではなく、相手との共感や理解があって初めて成り立ちます。相手がどう感じるかを思いやりながら話すことで、ディスカッションが円滑に進むだけでなく、信頼感が深まります。

たとえば、友達が忙しく感じているときは「今は大変かもしれないけれど、少し後で意見を聞かせてくれたら嬉しい」と配慮ある言葉を添えることで、無理なくコミュニケーションが続けられます。

### ③ 笑顔で話す

笑顔は、どんな言葉よりも温かさを伝える魔法のツールです。

たとえば、休み時間の軽い雑談や授業後のふとした会話の中で、にこやかな表情で接すると、相手も自然と安心感を抱きます。笑顔は緊張をほぐし、相手の心を開かせる効果があります。自分自身もリラックスできるため、ポジティブな雰囲気がクラス全体に広がります。



---

## ★まとめ★

---

友達との間で生じるささいな誤解や、コミュニケーションのすれ違いは、誰にでも起こり得るものです。しかし、「まずよく聞く」、「気持ちを共有する」、「あせらずに伝える」という3つのポイントを意識するだけで、状況は大きく変わります。また、会話の際は「明確に伝える」、「相手の気持ちを考える」、「笑顔で話す」というコツを実践することで、信頼感のある温かい関係が築かれていくでしょう。小さな努力の積み重ねが、クラス全体の安心感や連帯感を生み出します。これからも、互いの気持ちを大切にす対話を意識して、明るく前向きなクラスを創り上げていきましょう。

もし、自分では解決しきれない悩みがあれば、いつでも相談室に駆けつけてください。あなたの一言一言が、みんなの未来を照らす大切な光になります。