



茨城県立日立工業高等学校定時制

聞き上手になって相談相手になろう

何かに悩んだ時、友達や家族、先生に話を聞いてもらって、心が軽くなった経験はありますか？話を聞いてもらうことで、心が軽くなる人が多いと思います。しかし、逆に相談をされると「どうやって話を聞いたらいいのだろう？」と困ってしまいませんか？人の話を聞くコツをみなさんにお伝えします！

話を聞くときのコツ

- ・相手のことを理解したいと思って話を聞く
- ・相手の目を見て聞く
- ・うなずくなど相槌を打つ
- ・「こういうことなんだね」と話をまとめる

これらのコツを意識して、友達の話聞いてみましょう。深刻な悩みのときは、子供だけで抱え込まずに、近くの人に相談してくださいね。

3月の予定

6日(木)	卒業式
21日(金)	終業式



ありがとうの 効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる

ポジティブになる

幸せになる

人間関係が
良くなる



感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も
すてきな1日を過ごせるようにしましょう。

