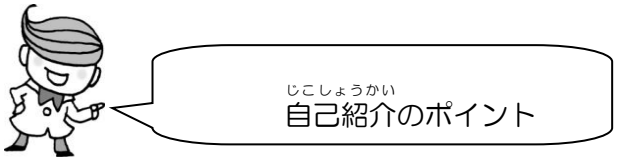
そうだんしつだより

二階堂 小学校
4月号
ｽｸｰﾙｶｳﾝｾﾗｰ担当

二階堂 小学校 のみなさん、入学・進級おめでとうございます。スクールカウンセラーのすさのです。1年間、よろしくおねがいします。

新しい学校やクラスで、人間関係をスタートするにあたって必要になる自己紹介。第一印象を左右する自己紹介はとても重要ですが、人見知りだったり照れ屋だったりする人は苦手に感じるかもしれません。話すのは嫌いじゃないという人も、自己紹介では何を話せばいいのか迷ってしまうことがあるのではないでしょうか。実は、自己紹介にはコツがあります。そこで今回は・・・



自己紹介に入れておくべき情報

ポイント①名前について

自己紹介の目的は、「自分がどういう人間なのか、これからどんな関係を築いていきたいと思っているのかを知ってもらうこと」です。名前は、そうした情報を伝える前の宣言のようなものですから、必ず言いましょう。ある程度、顔や名前を知っている相手でも、自己紹介の時に名前を伝えることはとても重要です。このとき、ただ名前を言うのではなく、自分を印象付ける説明をすると良いでしょう。例えば、漢字ではどのように書くのか、自分の名前の由来など、一言添えるだけで、印象に残りやすくなります。

ポイント②人となりを印象付けるエピソードを話す

聞く人にとっての興味は、「自己紹介をしている人がどんな人か」「どこかに共通点はあるか」「仲良くやっていけそうか」といったことにあります。好きなアニメやスポーツなど趣味のこと、習い事など自分の特徴として印象付けたいこと、知ってほしいことを話しましょう。

自己紹介で好印象を与える話し方

ポイント①スピードを意識して、ゆっくり話す

自分の話したいことだけを話すのではなく、聞き手の存在を意識することが大切です。ゆっくり、丁寧にわかりやすい言葉を使って話しましょう。

ポイント②声を張る、顔を上げて話す

小さい声でぼそぼそ話すと、自信がないように見えたり、不機嫌に見えたりします。また、緊張すると相手の顔が見辛くなってしまう場合もありますが、できるだけ顔を上げて表情を見せるようにし、声を張って堂々とした態度で話しましょう。

自己紹介で印象が悪くなる行動

自己紹介の時に、避けるべき行動も確認しておきましょう。

ポイント①話が長い

話の長い人は好印象を与えません。自分を知ってもらおうとあれもこれもと話しても、相手が興味のある話題であるとは限りません。聞き手に伝える内容は３つまでにしましょう。事前に自分が伝えたいことを書き出し、重要なことをしぼっておくと良いです。

ポイント②態度に気を付ける

着席での自己紹介の場合、姿勢が悪かったり手や足を組んだりした状態で行うと、偉そうな態度に見えてしまいます。立ち居振る舞いは印象を大きく左右します。注意しましょう。

新しい環境はこころと体を疲れやすくさせます。しんどい気持ちが続くという人は、話をすることで気分が晴れることもあります。先生やお友だち以外の人とお話したいな、と思った時はぜひ相談してくださいね。

保護者の皆様

お子さんのことで気になっていることや、かかわり方で困っていること、「ちょっと話を聴いて欲しい」といったときなど、遠慮なくご利用いただければ幸いです。

１学期の相談日は・・・

４月18日　５月２日　６月６日　７月４日

☆ｽｸｰﾙｶｳﾝｾﾗｰ不在の場合は、学級担任又は、教育相談担当の先生までご連絡ください。