



# 学生相談室だより

## コミュニケーションについて

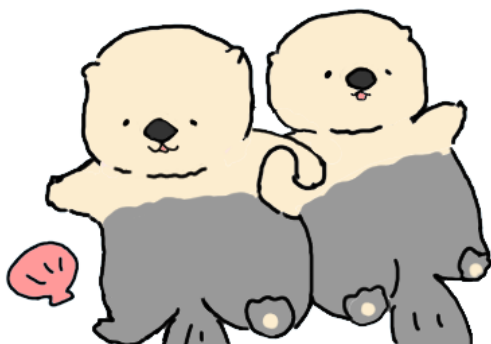
今回は「コミュニケーション」について取り上げたいと思います。みなさんは、ご自身のコミュニケーションの取り方についてどう思うでしょうか。「人と話すのが好き」という方もいれば、「人見知りだ」「何を話したら良いかわからない」など、様々な理由でコミュニケーションを取ることに苦手意識がある方も、中にはいらっしやるのではないのでしょうか。

コミュニケーションが上手な人といえば、「明るく話し、周りを楽しませることができる人」「誰にでも積極的に話しかけ、話題にことかかかない人」などを想像する人が多いかもしれません。しかし、それはコミュニケーション能力の一面にすぎません。コミュニケーションを構成する要素は様々で、例えば下記の要素が挙げられます。

- 聴く力
- 共感する力
- 状況（人を含む）を観察する力
- 状況を理解する力、読解力
- 柔軟性（自分と違う考えや意見を受け入れる力）
- 規律性（礼儀正しさ、人としてのルールをわかまえる力）
- 自分の考えや気持ちを伝える力
- 感情をコントロールする力
- 人や物事に関心を持つ力
- 仕事などで人を動かす力 など

これらはコミュニケーションにおいて重要な要素ですが、全てが備わっている人はおらず、みんな得意不得意な部分があります。積極的に話をすることだけが良好なコミュニケーションを取れているということではなく、「相手に興味を持って話を聞く・質問する」「相手の気持ちに共感的に接する」「礼儀正しく接する」「自分の考えを相手が受け取りやすいように説明する」なども、素晴らしい関わり方ですよね。コミュニケーションをとることに苦手意識がある方は、この中で自分の得意な面を理解し、伸ばしていくことで、人とは違う自分らしいコミュニケーションスタイルを身につけてみるのはいかがでしょうか。自分の得意なことがわからない、身につけるのが難しいという人は学生相談室を尋ねてみてください。カウンセラーと一緒に考えてみましょう。

お困りごとは学生相談室まで



帝塚山大学学生相談室 対面相談・電話相談

開室時間：月～金曜日 9:00～18:00

（試験期間中・休暇期間中は 9:00～17:00）

<文学部 経済経営学部 法学部>

東生駒キャンパス Tel. 0742-48-9286

<心理学部 現代生活学部 教育学部>

学園前キャンパス Tel. 0742-41-4860