

肩肘張らずに、気軽に読んでもらえれば幸いです。裏面の漫画も見てくれると嬉しいです。

【今回のお題】 新入社会人に必要なこと

3年生の皆さん、卒業おめでとうございます（1・2年生の皆さんは、3年生になったつもりで読んでください）。進学・就職、これからの道はそれぞれですが、いずれにせよ新社会人として独り立ちしていかなければなりません。

さて、社会人になるにあたり必要なことは何でしょう。教育相談の立場から言えば、

- ① 覚悟
- ② ストレスの正しい知識と、そのケア方法
- ③ 自分の意志を相手に分かりやすく伝えるコミュニケーションの技術

の3点です。

①の覚悟とは、不利なことや困難なことを予想して、それを受け止める心構えをすることです。縁起でもない話ですが、車を運転中に追突されそうになったとき、身構えることができるか否かで、体が受けるダメージは相当違うそうです。これと同じですね。

②は、『ストレス＝体に悪い』と考えてしまいがちですが、適度なストレスは自分自身の向上に役立つ原動力であり、モチベーションの維持に役立つものです。しかし、過剰なストレスに晒された場合は、適切に解消しなければなりません。その方法を知っていることが大事です。

③は、仕事上でのトラブル防止に直結することです。相手に話す時やメールで伝える時に、自分の言いたいことを正確に伝えるようにしましょう。そのためにも、『仕事上の話を相手とするときは、相手の目を見て、時々頷きながらメモをとる。相手の話を正確に理解する。』『相手に伝える前に、不足している情報はないか考える』『筋道を通った論理的な話になっているかチェックする』『相手の目を見て心を込めて話す』ことを心がけましょう。

スクールカウンセラー 横山楓子さんからのメッセージ

花北青雲高等学校のみなさんへ

早いもので最後の来校日（2月19日）を迎えました。

回数は限られていましたが、みなさんと出会えたこと、とてもうれしく思います。一年間どうもありがとう。

一つだけみなさんへメッセージ。

みなさんの周りには、近くで気にかけてくださるご家族やお友達、先生方がいてくださると思いますが、スクールカウンセラーもみなさんのこと気にかけていることを頭の片隅でいいから覚えておいてくれたらうれしいです。

最後まで読んでくれてありがとう。

スクールカウンセラー 横山楓子