

相談室だより

だいぶ蒸し暑い日が続きますね。風邪などで体調を崩さないよう健康管理をしっかりしましょう！

～口下手のコンプレックスを一発で解消するには～



- ・テンポよく話さなくちゃ
- ・相手を退屈させないように
- ・これを言ったらどう思われるかな

相手の反応が気になって話せなくなる



自分は口下手だ



自分を変えたい・・・**ストレス発生**

そんなコンプレックスを解消しよう！そのためには

取り越し苦労や憶測をきっぱりやめる！

会話に関する悩みを抱えている人は想像以上に多いのです。

つまらない人と思われているかも…というのは自分だけではないし、憶測にすぎません。

話を盛り上げようと意識しすぎると言葉が出てこなくなり、会話のやりとりがうまくできなくなります。

取り越し苦労をするより、ありのままに話してみることが大事です。

相手のことばかり気になるのは、自己受容が難しいタイプです。あるがままの自分を受け入れることができないために、自分に自信が持てず相手や周囲の反応が気になってしまうのです。

憶測であれこれ考えても意味がないと自分に言い聞かせ、開き直ってみれば案外リラックスして会話を楽しむことができるでしょう。

相談室へぜひどうぞ

相談室は1階、保健室のとなり

開室日は金曜日の11:00～19:30

予約は担任か保健の先生にお願いします

電話番号：03-3641-0380

